సత్యశోధన - శక్తిసాధన

వ్యక్తిత్వవికాసానికి పునాది

యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు

ప్రోత్సాహము

ఈ సత్యశోధన - శక్తి సాధన అనే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలమైన ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయడానికి మొదటిగా శ్రీ వి.వి. లక్ష్మీనారాయణ గారు, IPS (former JD - CBI) ప్రోత్సాహం ఇవ్వగా, విద్యావేత్త శ్రీ గట్టిం మాణిక్యాల రావు గారు (Sec. WISE, తాడెపల్లిగూడెం) ప్రేరణ ఇచ్చారు. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలనిచ్చి, ఈ జ్ఞానాన్ని పుస్తక రూపంలో ఉంచటానికి కారకులైన వీరిరువురికీ మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.



V. V. Lakshmi Narayana, IPS
(former JD - CBI)



Gattim Manikyala Rao
WISE Secretary & Correspondent
Chairman : Kindness Foundation

అంకితం

రోజు రోజుకూ ఆనందాన్ని పెంచుకుంటూ, తమను తాము ఉద్ధరించుకోవాలనే శ్రద్ధతో ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేయబోతున్న మీకు ఈ పుస్తకం అంకితం.

శనైః శనైరుపరమేద్ 6-25, ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం 6-5
శ్రద్ధావాన్ల్లభతే జ్ఞానం 4-39, అధేయష్యతే చ య ఇమం ధర్మ్యం 18-70

గమనిక : అధ్యయనం చేసిన తరువాత మీకు తెలిసిన వారిలో కనీసం నలుగురికి ఈ అవగాహన కలిగించండి.

మద్భక్తేష్వభిధాస్యతి। మామేవైష్యత్యసంశయః 18-68, భవితా చ న మే తస్మాదన్యః ప్రియతరో భువి 18-69



నేను - నాది

ఏది ముఖ్యం?

తృప్తితో, ధైర్యంతో, స్వేచ్ఛగా,
శక్తితో జీవించటమా?

నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, బంధాలతో,
బలహీనంగా బ్రతకడమా?

A Life of

Creative Contribution
vs
Struggle for Survival

Struggle for survival అంటే : Marks కోసం, డిగ్రీ, ఉద్యోగం, డబ్బు, పదవి, పేరు, పరువుకోసం, Good, Right అని పించుకోవటం కోసం, Bad, wrong అనిపించుకోకుండా ఉండటంకోసం, Justify చేసుకోవటం, నాకు ఉపయోగపడుతుందో లేదో, నాకు ఇలా ఎందుకైంది, నేనేమైపోతానో అని ఆలోచించడం అంతా direct గా or indirect గా survival గురించే. Beliefs, Meanings, Stories, Opinion లనే సత్యాలని భావించి వాటిలో ఇరుక్కుపోయి ప్రవర్తించటం. ఇవన్నీ భయాన్ని, బాధని, వెలితిని, బంధాన్ని కలిగించేవే.

Creative Contribution అంటే : ఎదుటివారి సమస్యను అర్థంచేసుకునే విధంగా వినటం. (విశేంగా గ్రహించడం). మాటలను గాని, చేష్టలను గాని ప్రేమతో, ఆత్మీయతతో, అంకిత భావంతో, బాధ్యతతో ఉదారంగా త్రికరణ శుద్ధితో ఎదుటి వారిలో బాధను, భయాలను తగ్గించి ఉత్సాహం, శక్తి, self confidence పెంచే విధంగా ఉపయోగించటం.

రచన : యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు
Cell: 92465 42602

ప్రథమ ముద్రణ : నవంబరు-2015
కాపీలు : 5000
వెల : ₹ 100

క్రియేటివ్ వర్క్ : రవిశాస్త్రి మారెళ్ళ, 90300 20559
డి.టి.పి : శ్రీమతి బి. కనక తార, 92462 16860
కో-ఆర్డినేటర్ : శ్రీమతి సునీత రెడ్డి, 83744 45234.

ప్రచురణ
స్వార్థభారతి SPEL-G CT
Plot No.A-7/1, Electronic Complex, Kushaiguda,
Hyderabad-500 062, T.S.,India.
Email : sbspleg1@gmail.com, sbspelg@yahoo.in
Website : www.swaartha-bharathi.org

ముద్రణ : వేద అడ్వర్ టైజింగ్ (రామాచార్యులు), Hyderabad - 38., Ph: 77300 12579

ఈ పుస్తకాన్ని ఒక తల్లిగా, చదువుకున్నా - చదువుకోకపోయినా, సరిగ్గా తెలిసినా - తెలియకపోయినా, మీ మేలుకోసం మిమల్ని మేల్కొల్పే మీ తల్లిగా, భావించాలని కోరుతున్నాము.

- ఒక్కసారి చదవగానే ఈ పుస్తకంలోని లోతైన భావాలు పూర్తిగా అవగాహన కాకపోవచ్చు. కానీ మరల మరల చదివితే బాగా అర్థం అయి ఎక్కువ లాభం పొందగలరు.
- ఈ పుస్తకంలోని భాషకు అతీతంగా భావాన్ని గుర్తించమని మా మనవి.
- కనీసం 5ని॥ ధ్యానం చేసిన తరువాత నెమ్మదిగా చదువుతూ, మీ అనుభవంతో పోల్చుకుంటూ మిమల్ని మీరు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

విషయ సూచిక



- Swartha Bharathi Trust Founder Yadlapalli Mohan Rao
- Spiritual reality Power of meditation in Telugu
- Who am I
- The Secret
- Upendra - 2 Movie

అత్యంత సూక్ష్మమైన ఈ జ్ఞానాన్ని ఏ కొంచెం ఆచరణలో పెట్టినా నీ బాధలు, భయాలు, అశాంతి బాగా తగ్గుతాయి. ఎక్కువ ఆచరణలో పెడితే వర్ణించలేనంత ప్రయోజనం కల్గుతుంది.

స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ ॥ 2-40 ॥

నా మాట

ఈ పుస్తకం లో చెప్పబడిన ప్రతి విషయాన్ని మీ తెలివితో అనుభవంతో విశ్లేషించి శ్రద్ధతో మీ జీవితాన్ని శక్తివంతం చేసుకునే విధంగా గుర్తించండి. సన్నిహితులతో కూడా చర్చించండి.

నీతి, నిజాయితీ, మంచి, చెడు, న్యాయం, అన్యాయం (Ethics & Morals) గురించి ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించలేదు. ఎందుకంటే ఏ ఒక్కరు కూడా యదార్థంగా అవినీతిగా, చెడుగా ఉండాలని అనుకోరు కదా! **ఇలా చేయకపోతే బ్రతకలేమనే భయమే** (బలహీనతే) వారిని ఇష్టములేని మార్గంలోకి నెడుతుంది.

భయాలను, బాధలను పక్కనపెట్టగలిగే జ్ఞానం కలిగినప్పుడు మామూలు మనిషే మహనీయుడిగా ఎదుగుతాడు. జ్ఞానం బాగా తక్కువైన వారున్నారనవచ్చు కానీ, పాపాత్ములు, దుర్మార్గులు ఉన్నారనటం సరికాదు. వాళ్లలోని అజ్ఞానాన్ని, అజ్ఞానంతో వాళ్ళకు వాళ్ళు కల్గించుకున్న బాధల్ని తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి కాని వారిని కాదు.

కొందరు ఏది వింటున్నా లేక చదువుతున్నా అర్థాన్ని సరిగ్గా గ్రహించరు కొందరు వ్యతిరేక భావాన్ని గ్రహిస్తారు, కొందరు సాధారణ అర్థాన్ని గ్రహిస్తారు. ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకునే విధముగా అత్యుత్తమంగా (విశేషంగా) గ్రహించాలని కోరుకుంటున్నాము. **విశేషమైన గ్రాహ్యమే కదా! "విగ్రహము"** అంటే. Ref. Page No. 24

భగవద్గీతను కృష్ణుడు చెప్పాడని అందరూ అనుకుంటున్నారు. ఇది సాధారణ గ్రాహ్యమే. కృష్ణుడిలోని అనంత చైతన్యం (భగవంతుడు) చెప్పింది అని గ్రహించడమే విశేషమైన గ్రాహ్యం. అందుకే భగవద్గీతలో భగవాన్ ఉవాచ అని వుంది కాని, కృష్ణ ఉవాచ అని, హిందుమతం అని ఎక్కడా లేదు.

కులాలకు, మతాలకు, వర్గాలకు, ప్రాంతాలకు, నమ్మకాలకు, అభిప్రాయాలకు అతీతంగా సత్యాన్ని, సత్యంతో ప్రతివారు పొందగలిగిన నిజమైన అత్యున్నతశక్తిని అందరికి అందించాలన్నదే ఈ పుస్తకంయొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

గీతలో భగవంతుడు తన గురించి ఇలా చెప్పెను!

నాకు పుట్టుక, మార్పులేదు. నేను (పంచేంద్రియాలకు) వ్యక్తంకాను. అందరిలో సమంగా, ఆధారంగా, బుద్ధికి ప్రత్యక్ష అనుభవంలో "నేను నేను" అనే పరిమితి లేని నిరాకార చైతన్యంగా తెలియబడుతున్నాను. "నేను" అఖంఢమై, అవిభక్తమై, సృష్టిమొత్తం అవ్యక్తంగా వ్యాపించినప్పటికీ పరిమితమైన జ్ఞానమున్న బుద్ధికి అక్కడొక "నేను" ఇక్కడొక "నేను" గా అంటే అందరిలో వేరువేరుగా తెలియబడుతున్నాను.

ఓం తత్ సత్

భగవద్గీతలోని ప్రతి అధ్యాయం చివర ఓం తత్ సత్ అని, బ్రహ్మవిద్య అని, యోగశాస్త్రం అని ఉన్నది కాని యుద్ధశాస్త్రం అని ఎక్కడా లేదు కదా! ఎన్నెన్ని పొందినా తృప్తిపడక, ప్రతిఒక్కరూ అవిశ్రాంతంగా దేనికోసమైతే ఆరాటపడుతున్నారో అది అంటే తత్, సత్ అంటే అది శాశ్వతమైనదే.

"నేనే నేను" అనే అంత:స్ఫురణే "సత్" అని తెలియజేసే (అహంబ్రహ్మాస్మి) బ్రహ్మవిద్యను, "నేను, నేను"గా (ఎప్పుడు తృప్తిగా) ఎలా వుండాలని తెలియజేసే యోగశాస్త్రాన్నే భగవద్గీత అందిస్తుంది. అంటే దీన్నుంచి "తత్ సత్ త్వం అసి" అని గ్రహించడం కోసమే అనగా **"ఆ శాశ్వతమైనది నీవే అయి ఉన్నావు"**

Ref. Page No.3, 4, 5 (OF)

"ఓం అనే ఉచ్ఛారణ" మౌనాన్ని, మౌనం జ్ఞానాన్ని పొందే అవకాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

స్వస్తి = స్వస్థత = స్వస్థితి :

శరీరంలో ఏ అవయవము కూడా నేను ఉన్నాను అని తెలియచేయకుండా ఉన్న స్థితి "శరీరం" యొక్క స్వస్థత. అంటే పూర్తిగా ఆరోగ్యం. మనస్సులో ఆనందం తప్ప, ఏ ఇతర అలజడి, అశాంతి లేని స్థితి "నేను' యొక్క స్వస్థత = స్వస్థితి = **కేవలం ఆనందమే, ప్రశాంతతే ఉన్న స్థితి.**

विद्यया ऽमृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

విద్యయా అమృతం అశ్నుతే

విద్య వలన మరణంలేని స్థితిని అనుభవిస్తారు

Slogan of National Council of Educational Research and Trianing (NCERT)

సృష్టిలో మరణమనేది లేదు. నాదినాది అనుకునేవన్నీ మారుతున్నవి కాని "నేను" అనేదానికి మార్పు, మరణం రెండూ లేవు. దీనిని తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టటమే నిజమైన విద్య.

ఎన్ని తెలుసుకున్నా, ఆచరణలో పెట్టని జ్ఞానం అజ్ఞానంతో సమానమే కదా?

సందేహం ఉన్నప్పుడేదైనా సరిగ్గా ఆచరణలో పెట్టగలమా ? సంశయాత్మ వినశ్యతి। గీత=4-40

ఒక వైరులో కరెంట్ లేదని 99% తెలిసినా, కరెంట్ వుంటుందేమో అనే 1% సందేహం ఉన్నా దాన్నిపట్టుకోలేంకదా! దారికి అడ్డంగా ఉన్నది త్రాడో, పామేమోననే అనుమానం కలిగినప్పుడు ముందుకు వెళ్ళగలమా? (వెళ్ళలేము కదా!) కాబట్టి మనం ఏమి తెలుసుకున్నా స్పష్టంగా తెలుసుకున్నప్పుడే ఆ జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఆచరించగలము. ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే నిజమైన లాభాన్ని, ఫలితాన్ని పొందుతాం కదా! మీకు మీరుగా ఆలోచించినప్పుడే సందేహం లేకుండా తెలుసుకోగలుగుతారు కదా! అప్పుడే జ్ఞాపకం ఉంటుంది కదా! విమృశ్యైత దశేషేణ। గీత: 18-63

మీరు జీవితంలో ఏ పని చేస్తున్నా, ఏ ఆలోచన చేస్తున్నా, ఈ పని ఎందుకు చేస్తున్నాను? ఈ ఆలోచన ఎందుకు వచ్చింది? అని ప్రశ్నించుకుంటూ, పరిశీలించుకుంటూ ఎఱుకను (ప్రజ్ఞను) (Awareness) పెంచుకోవాలని మా కోరిక.

Why am I thinking? What am I thinking?
Why am I doing? What am I doing?

అనుద్వేగకరం వాక్యం। గీత: 17-15

ఏది అత్యంత విలువైందో అదే అత్యంత సులభంగా లభ్యమౌతుంది!!!

Is there anything more important than your TRUE SELF?

(i.e being free from all external things including body)

ఆహారం లేకపోతే మనిషి సుమారు రెండు నెలలు బ్రతకొచ్చు. నీరు లేకపోతే రెండు వారాలకన్నా ఉండలేడుకదా! మరి గాలిలేకపోతే నాలుగు నిమిషములు కూడా బ్రతకలేడు కదా! అందరూ బ్రతకాలనే అనుకుంటారు. ఎందుకు బ్రతకటం? ఒక వ్యక్తి శారీరకంగా భరించలేని నొప్పులతోనో, మానసికంగా భరించలేని ఆందోళనతోనో (depression) ఉన్నప్పుడు చనిపోతే బాగుండును అని అనుకుంటాడు కదా! ప్రాణాలు కూడా ఆనందం (ప్రశాంతత) కోసమే కదా! అంటే అన్నింటికన్నా అతిముఖ్యం ఆనందం (ప్రశాంతత, తృప్తి). మరి ఆనందం కోసం ఏమైనా చేయాల్సింది ఉందా? **అజ్ఞానంతో ఆనందం కోసం ఏమి చేసినా (ఏమి ఆలోచించినా) ఉన్న ఆనందానికి దూరమౌతాం.** ఎదుటివారికి కూడా హాని చేస్తాం.

A Wise person Needs: No where to go, Nothing to get !

తస్య కార్యం న విద్యతే। గీత3-17

మనస్సు చాలా శక్తివంతమైనది దానికి వివేకంతో కూడిన పని చెప్పకపోతే అది నీకే బ్రహ్మరాక్షసి లాంటి శత్రువుగా మారుతుంది. అయినా మనస్సుకి ఎప్పుడూ పని చెప్పలేము, కాబట్టి బ్రహ్మరాక్షసిని (మనస్సును) వేరే పని చెప్పే వరకు స్తంభం పైకి ఎక్కి క్రిందకి దిగుతూ ఉండునట్లు నియమిస్తే అంటే మనస్సు ధ్యాసను శ్వాసమీద ఉంచితే మనస్సే (రాక్షసే) మిత్రుడౌతుంది.

నహి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్య కర్మకృత్। - గీత: 3-5

All Meanings are Meaningless

అర్థం, అనర్థం భావయ నిత్యం. "నేను" (ఆనందమై, పూర్ణమై, అనంతమై) వున్నాను అనేది సత్యం. వారు ఉంటే, వీరు పోతే, అది పోతే, ఇది వుంటేనే తృప్తి (ఆనందం), ఇలా జరిగితే, అలా జరగకుండా ఉంటేనే క్షేమం అని కల్పించుకున్న అర్థాలన్ని కూడా అర్థంలేనివే (అనర్థాలే) అని గ్రహించి తృప్తితో, స్వేచ్ఛతో, సేవగా, బంధం లేకుండా ఏ పనిచేస్తున్నా జీవితమంతా **"ఆటగా మారుతుంది".**

గమనిక

నా ప్రమేయం (సహకారం) లేకుండా, వేరే వారు (వ్యక్తి కానీ, సంఘటన కానీ) " నాకు బాధను, నాలో భయాన్ని కలిగించారు " అని కానీ, " అవమానించారు " అని కానీ నిరూపించిన వారికి మరియు

ఎవరితో పోల్చుకోనైనా సరే " నేను తక్కువ " అని నిరూపించిన వారికి

రూ॥ 10 లక్షల బహుమతి యివ్వబడును - రచయిత

Elders' Saying: "No one can hurt you without your permission" "Suffering is your own choice"



PRESS SECRETARY TO GOVERNOR
ANDHRA PRADESH & TELANGANA

RAJ BHAVAN
HYDERABAD – 500 041



అభినందనలు

శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు "సత్య శోధన – శక్తి సాధన" శీర్షికతో రాసిన గ్రంధం ఈ తరం యువతకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని రాష్ట్ర గవర్నరు శ్రీ ఇ.ఎస్.ఎల్. నరసింహన్ అభిప్రాయపడ్డారు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడే ఈ గ్రంధం యువత తప్పక చదవాలని ఆయన అన్నారు.

చక్కని గ్రంధం రాసిన శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారిని గవర్నరు మనసారా అభినందించారు.

ప్రెస్ సెక్రటరీ



వ్యక్తి వికాసానికి పునాది ఈ గ్రంథం

జస్టిస్ జి. చంద్రయ్య,
హైకోర్టు న్యాయమూర్తి

ఈ పుస్తకంలో ఉన్న 40 అంశాలు, ఏ అంశానికి ఆఅంశమే, సంపూర్ణమైన భావాన్నిస్తున్నాయి. శ్రీమోహన్‌రావు గారు తపనతో వ్రాసిన ఈ సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకంలోని జ్ఞానం అందరికి అందుతుందని ఆశిస్తున్నాను. మానవ జన్మే ఒక దివ్య ప్రశస్తి. మానవ సమాజ అభివృద్ధి అంతా కూడా మానవ విజ్ఞాన సముదాయమే. సమాజమే ఒక శక్తి.

సత్యానికి దూరమై తప్పటడుగులు వేస్తున్న సమాజాన్ని సత్యశోధనతో శక్తివంతంగా చేయాలనే ప్రయత్నంలో కృతకృత్యులైన యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు గారు అభినందనీయులు. ఈ పుస్తకం అనుభవజ్ఞులైనటువంటి ఆధ్యాత్మిక చింతనాపరులను కూడా ఆలోచింపజేస్తుంది. అక్షర జ్ఞానంలేని అమాయక జనానికి కూడా ఈ జ్ఞానం అవసరం.

విద్యార్థులందరూ తప్పక చదవాల్సిన గ్రంథమిది. ఎందుకంటే గ్రంథాలను శోధించి, వారి అనుభవంతో మేళవించి రూపుదిద్దిన ఈ సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకాన్ని వ్యక్తి వికాసానికి పునాదివేసే గ్రంథంగా భావిస్తున్నాను.

PYDIKONDALA MANIKYALA RAO
Minister for Endowments
Government of Andhra Pradesh

Room No. 810, 8th Floor,
J-Block, A.P. Secretariat,
Hyderabad - 500 022,
E-mail : min_endowments@ap.gov.in
min_endowments@yahoo.com
Phone : 040-23450362
23451064 (F)





సత్యశోధనతో సంపూర్ణ జీవితం

సత్యశోధన-శక్తిసాధనం పుస్తక రచన విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు విజ్ఞాన విషయ స్థాయిని బేరీజు వేసుకునేందుకు ఉపయుక్తముగా ఉన్నది. మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణతో విషయాలను పరిశీలించే ప్రక్రియను తన రచన ద్వారా యడ్లపల్లి మోహనరావుగారు సుసాధ్యం చేసేందుకు చేసిన కృషి అభినందనీయం. విద్యార్థులు, యువత సత్యశోధన-శక్తి సాధన పుస్తక అధ్యయనం ద్వారా తమ విజ్ఞాన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకొనే విధంగా అవగాహన కల్పించడం ముదావహం ప్రేమానురాగాల ద్వారా ప్రతిభను పెంపొందించుకోవచ్చునన్న భావనను విద్యార్థులకు కలిగించడం మంచి లక్ష్యంతో వెలువరించిన సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకం విద్యార్థులు, యువత, మేధావుల ఆదరణ పొందాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

శుభాభినందనలతో

పైడికొండల మాణిక్యాలరావు

విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా చదువ వలసిన పుస్తకం



మనసులో ఎటువంటి లోతైన భావాలు పడకముందే విద్యార్థులకి ఈ సత్యశోధన - శక్తిసాధన లోని విషయాలని తెలియజేయడం ద్వారా వారిలో ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి జీవితంలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా నిలదొక్కుకుని, గొప్పవారుగా ఎదిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీనిని ఉపాధ్యాయులు, మేధావులు కూడా అధ్యయనం చేసి విద్యార్థులకి మరియు యువతకి అందిస్తే అందరూ కలలు కనే గొప్పసమాజం ఏర్పడుతుంది.

– కె. వి. రమణాచారి, IAS (Retd)
తెలంగాణ రాష్ట్ర సలహాదారులు

వివేకానందుడు కోరుకున్న గొప్ప యువత తయారవుతుంది



అనంతమైనశక్తి నీలోనే ఉంది అని వివేకానందుడు అందించిన సూక్తిని సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకంలో విద్యార్థులకు చక్కగా అవగాహన కలిగించే విధంగా వివరించడం జరిగింది. భయాలకు, కోరికలకు, ఆత్మన్యూనతకు మూలాల్ని తెలుసుకోవటం ద్వారా విద్యార్థులు శక్తివంతంగా తయారవటానికి వీలు కలుగుతుంది. ఉన్నితమైనఈ జ్ఞానాన్ని ప్రతిస్కూలు, కాలేజీల్లో ఉపాధ్యాయులు వారం వారం విద్యార్థులకు అందిస్తుంటే వివేకానందుడు కోరుకున్న గొప్ప యువత తయారవుతుంది.

– వి. వి. లక్ష్మీనారాయణ, IPS
(former JD - CBI)

Enables Readers To Lead A Powerful Life



Yadlapalli Mohanrao garu is an excellent teacher. He explains the principles of "Bhagavadgeetha" in a very simple way. Thus the book "Sathya Sodhana Sakthi Sadhana" provides access, to teachers, students and all the general readers who read and reflect on the contents, to lead a good and happy life. He has been relentlessly working for many years to disseminate spiritual wisdom to thousands of people in a very effective and simple manner. I am one of those fortunate people who derived immense benefit from his discourses. I wish many should read this book and enable themselves to lead a powerful life.

Prof **T. Tirupathirao,**
Former Vice Chancellor, OU.

మానసిక స్థితి మారితేనే పరిస్థితులు మారతాయి



ఆత్మన్యూనతకు మూలం, అహంకారానికి మూలం, భయానికి మూలం, కోరికలకు మూలం ఇలా ఒక మనిషి జీవితంలో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కావలసిన మూలాలని ఎన్నింటినో యడ్లపల్లి మోహనరావు గారు విపులంగా విశదీకరించారు. మానసిక స్థితి మారితేనే, పరిస్థితులు మారతాయి అన్న విషయాన్ని రోబో సినిమా పిక్చర్ ద్వారా తెలపటం ఇందులో నాకు బాగా నచ్చిన విషయం. ఈ సత్యశోధన శక్తి సాధన పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి మరియు ఉపాధ్యాయుడు అధ్యయనం చేయవలసిన గ్రంధం.

Dr. B. V. Pattabhiram, PhD
ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు

పూర్ణపురుషులుగా ఎదగటానికి దోహదకారి



Justice **M. Venkateshwara Reddy**
Judge, High Court of A. P. (Retd), Former Judicial Member CAT New Delhi
Former Chairman, Special Court, Land Grabbing Prohibition, A. P.

ప్రస్తుత గ్రంధం అందరి, ముఖ్యంగా యువత యొక్క, వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని వ్రాసినది. రచయిత బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. పారిశ్రామిక, ఆధ్యాత్మిక రంగములలో సవ్యసాచి. వితరణశీలి, గుప్తదాన వ్రత దీక్షా దక్షులు. కొన్నివేల సెమినార్స్‌తో విద్యార్థులను, ఉద్యోగులను, వ్యక్తిత్వ వికాసోన్ముఖులుగా ప్రచోదితం చేసినవారు.

అధ్యాపకులు ఈ పుస్తకాన్ని నిత్య పఠనా గ్రంధముగా చేసుకొని, మననంచేసుకుంటూ జీర్ణించుకొని ఆచరణలో పెడుతూ, వారి అనుభవాల్ని, అనుభూతిని రంగరించి ఇందులోని పాఠములు విద్యార్థులకు విడమర్చిచెప్పాలి. దీని వల్ల అధ్యాపకులు కూడా సాంఘికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, నైతికంగా, వ్యక్తిత్వ వికాసపరంగా పూర్ణపురుషులుగా ఎదగటమేగాక వారివారి విద్యార్థిని, విద్యార్థులను కూడా కృతార్థజీవనులను చేసినవారవుతారు. ఇలాంటి గ్రంధాన్ని అందిస్తున్న రచయితను అభినందిస్తూ...

అత్యుత్తమ జ్ఞానసాధన కోర్సు

ఈ పుస్తకంలో విషయాలు ఉపాధ్యాయులకు, తల్లిదండ్రులకు తెలియాలి. అప్పుడు వారు విద్యార్థులకు తగు మార్గదర్శనం చేయించగలరు. విద్యార్థులు తమ శక్తి, సామార్ధ్యాలు పెంపొందించుకోవటానికి, గొప్పవ్యక్తులుగా ఎదగటానికి, ప్రతి పనిని శ్రద్ధగా, వత్తిడి లేకుండా పూర్తిగా నిమగ్నమై పట్టుదలతో చేయటానికి, ప్రేమతో బాధ్యతగా ఉండటానికి శ్రీ మోహన్‌రావు గారి ఈ పుస్తకం ఎంతో తోడ్పడుతుంది.



ఈ పుస్తకాన్ని ప్రతి కాలేజీకి, స్కూలుకు, ప్రతి ఉపాధ్యాయునికి, విద్యార్థికి అందించాలి. అప్పుడు దేశాన్ని సర్వతోభివృద్ధి చేసే శక్తివంతమైన యువత తయారవుతారు.

ఈ పుస్తకాన్ని అన్ని మతాలకు చెందిన ఆస్తికులు, నాస్తికులు,హేతువాదులు ముఖ్యంగా రాజకీయ రంగంలో ఉన్న అందరూ కూడా Open mind తో (I.e. without preconceived notions and prejudice) స్వంత నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు కూడా ప్రక్కన పెట్టి, అద్యయనం చేసి సత్యాన్ని గుర్తిస్తే వ్యక్తిగతంగానూ, సమాజపరంగా కూడా చాలా మేలు జరుగుతుందని నా అభిప్రాయం.

- జస్టిస్ బి.చంద్రకూమార్
(విశ్రాంత) హైకోర్టు న్యాయమూర్తి

పెద్దల మాట — **మాట్లాడు ... ఇలా ...**

ప్రేమతో మాట్లాడు - పూర్తిగా విన్న తరువాత మాట్లాడు
ఆలోచించి మాట్లాడు - అర్థం చేసుకొని మాట్లాడు
మంచి మాట్లాడు - నవ్వుతూ మాట్లాడు
మనస్సు విప్పి మాట్లాడు - ఉన్నది ఉన్నట్లు మాట్లాడు
తెలివిగా మాట్లాడు - మనస్సు నొప్పించకుండా మాట్లాడు - తక్కువ మాట్లాడు



K. Venkat Narsaiah

M.A., B.Ed.
DEPUTY SECRETARY
Telangana Residential Educational Institutions Society, Hyderabad.



అద్భుతమైన జ్ఞానం-అందరికి అవసరం

"సత్యశోధన-శక్తిసాధన" అనే ఈ పుస్తకంలో సూక్ష్మమైన గొప్పసత్యాలను అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో తేలికైన పదాలతో వివరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకం చదవటం వల్ల యువతీ, యువకులు ఏమి జరిగినా Ok! What Next? అని, తెలివితో చేయవలసిన పనిమీదే పూర్తి దృష్టిపెట్టి చేస్తుంటే భయాలు పోయి ఏమైనా సాధించగలుగుతారు. ఆత్మన్యూనత తగ్గి, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది.

ప్రతివిద్యార్థి, ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు తప్పక అధ్యయనం చేయవలసిన పుస్తకం. ఇందులోని జ్ఞానాన్ని విద్యార్థులచేత Regular గా Debates ద్వారా Practice చేయిస్తే ఆత్మహత్యలు లేకపోవటమే కాకుండా వారు ఆల్ రౌండర్స్ గా తయారవుతారు.

మూర్తిమత్వ వికాసానికి అత్యంత ఉపయుక్తమైన పుస్తకం



హెచ్. నరేందర్ ఖత్రీ, M.Sc, M.Ed, L.L.B.
విశ్రాంత ప్రిన్సిపాల్, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయ శిక్షణాకళాశాల, మహబూబ్‌నగర్.
32 Year of experience of training teachers

అన్ని శక్తులలోకెల్ల, మానవమేధాశక్తి అత్యంత ఉన్నతమైనది. దురదృష్టవశాత్తు చాలామందికి భగవంతుడు జన్మతో పాటు మనకు ప్రసాదించిన ఈ అపారమైన శక్తి గురించి తెలియదు. దాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి, నిర్మాణాత్మకంగా ఎలా వినియోగించుకోవాలి అన్నది తెలియదు.

మోహన్‌రావు గారు తమ "సత్యశోధన-శక్తిసాధన" అన్న ఈ పుస్తకం ద్వారా వ్యక్తి తనను గురించిన, ప్రకృతి గురించిన, దైవాన్ని గురించిన సత్యాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి, తద్వారా తను ఆత్మశక్తిని, మేధాశక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి అన్న విషయాలను సులభమైన శైలిలో వివరించారు.

మోహన్‌రావు గారు గత అనేక సంవత్సరాలుగా వివిధ విద్యాలయాలు, శిక్షణాసంస్థలు, పారిశ్రామిక సంస్థలలో స్వచ్ఛందంగా నిర్వహించిన వందలాది వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణా శిబిరాల అనుభవాల సారం ఈపుస్తకం.

ఈ పుస్తకం విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికి తమ మూర్తిమత్వాన్ని, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సూత్రాలను నిత్యజీవితంలో అనుప్రయుక్తం చేసుకుంటూ లాభాన్వితులు కావాలని ఆశిస్తున్నాను.



Md. Abdul Fareed, President,

Telangana B.ed Lecturers Association & Principal,
Reemaan college of Education, Sangareddy.

నేను నాది, ఏది ముఖ్యం? అనే రచనలో రచయిత యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు బలహీనంగా బ్రతకడం కాకుండా సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం ఎలాగో చాలా చక్కగా, సులభమైన భాషలో, అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వివరించారు.

ఇందులో మనిషి యొక్క జీవితంలో ఎదుర్కొనే అనేక సంఘటనలను ఉదాహరణల ద్వారా వివరిస్తూ ఎలా జీవిస్తే సంపూర్ణ మూర్తిమత్వం గల వ్యక్తిత్వంతో ఎదుగుతాడో వివరించారు. మనిషి అనేక సందర్భాలలో భయాన్ని ఎలా సృష్టించుకుంటున్నాడో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకే కాక సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఉపయోగపడే విధంగా ఈ రచనను Psychological గా, Philosophical గా చాలా లోతుగా విశ్లేషించారు.

విద్యార్థులతోపాటు వివిధరంగాలలోని ఎంతోమందికి జీవితంలో జరిగే సంఘటనలను ఎదుర్కొని ధైర్యవంతులుగా జీవించే అవకాశాన్ని గుర్తించేటట్లు తన సెమినార్స్ ద్వారా ఆలోచింపజేసిన మోహన్ రావు గారి కృషి ఎంతో అభినందనీయం.

ఇప్పుడు మోహన్ రావు గారు రచయితగా పుస్తక రూపంలో జ్ఞానం అందించే సేవ మరవరానిది. ఆయనకు మనస్ఫూర్తిగా అభినందనలు తెలుపుతున్నాను.



Dr. D. Kanakadurga

Prof.of English (Retd.), Former Director, ELTC, OU, Hyd.
MA, Mphil, PhD (English), MA (Philosophy), MA (Vedic Astrology)
Research Supervisor in about 20 Indian Universities;
guiding 50 Ph.D. Scholars at present.
Number of Ph.D& Mphil. Degrees declared is 30.
Has **Many other qualifications**

యువత కి మార్గదర్శనం చేయడానికి ఆధునికి తాత్వికులలో స్వామి వివేకానంద మొట్టమొదటగా నడుంకట్టాడు. ఆయన భాషణలు, రచనలు పూర్తిగా చదివి అవగాహనచేసుకున్నవారికి దిశానిర్దేశం జరుగుతుంది. అలాగే ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెందిన తాత్వికుడు బెర్ట్రండ్ రసెల్ తన పుస్తకం కాంక్వెస్ట్ ఆఫ్ హాపినెస్ లో నకారాత్మక భావనలైన స్వార్థం, కోపం, అసూయ, భయం, వంటివి మనిషిని ఎలా బంధనాలకి గురిచేస్తాయో, వాటినుండి ఎలా దూరం ఉండాలో చాల చక్కగా వివరించారు.

ఇక మోహన్‌రావు గారి "సత్యశోధన-శక్తిసాధన" అనే ఈ పుస్తకం పైన చెప్పిన రచనల్లో ఉన్న విషయాల్ని చాలా తేలికైన భాషలో యువతకి అందించింది. ఈనాటి యువత అలవర్చుకోవలసినవి తార్కిక దృక్పథం, విచక్షణ.

ఈ రెండూ ఉంటే వారిని వెనుకకులాగే భావనలైన భయం, సందేహం, దురాశ, అసూయ వంటివిదరికి చేరవు. అవి ఎలా సాధించాలో మోహన్‌రావు గారి పుస్తకం చక్కగా చర్చించింది. యువత ముఖ్యంగా నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు తప్పక చదవవలసిన చిన్నపుస్తకం ఇది.

వ్యక్తిత్వ వికాసాలకు మూలం

"సత్యశోధన - శక్తిసాధన" పుస్తకం



- బిక్కి క్రిష్ణ,
MA, MED, M.Phil, MBA
కవి, విమర్శకులు, సీనియర్ పాత్రికేయులు

ఈ రోజుల్లో వ్యక్తిత్వ వికాసం పేరుతో దేశవిదేశాలలో ఎన్నెన్నో పుస్తకాలు మార్కెట్‌లోకి వస్తున్నాయి అవన్నీ ఏదోరకంగా భగవద్గీతలోని మూలసూత్రాలను ఆధారంగా చేసుకున్నవే కదా!

ఈ రోజుల్లో ఎందరో అసలు రోగాన్ని గుర్తించకుండా తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం మందులిచ్చినట్టు పై పై హంగులతో వ్యక్తిత్వవికాసం కోర్సులను బోధిస్తూ, ధనార్జన చేస్తున్నారు. అసలు మూలం (పునాది) లేకుంటే అలాంటి కోర్సుల వల్ల మనుషుల్లో పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సంతరించుకుంటుందా?. లేదు కదా! లేదన్నదే చాలా మంది అనుభవాలు చెప్తున్నాయి.

సత్యశోధన ద్వారా శక్తిని ఎలా సాధించాలో మన మహర్షులు ఉపనిషత్ కాలంలోనే తెలియజేసారు. అది భగవద్గీత శ్లోకాలలో దాగి ఉంది. భగవద్గీతను సరిగా అర్థంచేసుకోలేక పోవటం వల్ల మానవులు సత్యాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

భగవద్గీత ఏ మతానికి సంబంధించని, ఒక పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వవికాస గ్రంథం అయినప్పటికీ, దాన్ని ఒక మతానికి పరిమితం చేస్తున్నారు, ఇతర మతస్తులు ఇది మా మత గ్రంథం కాదని దూరంగా పెడుతున్నారు. కొందరు కేవలం భక్తిభావంతో అందులోని శ్లోకాలకు అర్థం తెలుసుకోకుండానే పారాయణం చేస్తున్నారు. అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టకపోవటం వల్ల భగవద్గీతనుంచి పొందవలసిన పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. కొంత మంది గీతాశ్లోకాల్ని ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడే వినాలనుకొని మామూలుగా ఇంట్లో ఘంటసాల గారి క్యాసెట్ పెట్టుకోవడానికి కూడా భయపడుతున్నారు.

భగవద్గీతలో మానవాళికి ఉపయోగపడే ఆత్మజ్ఞానం ఉందన్న విషయాన్ని ప్రపంచదేశాల మేధావులు ఎందరో గుర్తించారు. జర్మనీలాంటి దేశాల్లో పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. అనేక యూనివర్సిటీలలో వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకంగా సిలబస్ లో ఉంచారు. మేనేజ్ మెంట్ కోర్సుల్లో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే అక్కడ కూడా భగవద్గీతను, అందులోని పరమసత్యాలను, సులభతరమైన పద్ధతులలో, నిజజీవితానికి ఉపయోగపడే విధంగా బోధించుట లేదన్నది చాలామంది అభిప్రాయం.

ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు, ఆధ్యాత్మికవేత్త యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు భగవద్గీతలోని మూల సూత్రాలను విస్తృత పరిశీలన, పరిశోధన చేసి, వేలాది శిక్షణాతరగతుల ద్వారా విద్యార్థులు, అధ్యాపకులతో పాటు ఇతర రంగాలలోని అనేకమందికి శిక్షలనందించిన అనుభవంతో "సత్యశోధన-శక్తిసాధన" పుస్తక రూపకల్పన చేయటం జరిగింది.

ఆయన ఎవరి వద్ద నుండి ఒక్కరూపాయి రుసుం కూడా తీసుకోకుండా సొంతకారులో 3 లక్షల కి.మీ పైగా ప్రయాణించి లక్షలాది మందికి శిక్షణనివ్వటం జరిగింది.

విద్యార్థి దశనుండి ఇందులోని జ్ఞానాన్ని నిత్యమూ ఆచరణలో పెడితే అందరూ కోరుకునే ప్రేమ, ఆత్మీయత, సభ్యతతో కూడిన శక్తివంతమైన ఆదర్శ ప్రపంచం (IDEAL WORLD) తప్పక ఏర్పడుతుంది.

1. సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే ?

జీవితమంతా నిండుతనాన్ని, తృప్తిని, ప్రశాంతతను, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని, ప్రేమను, చైతన్యాన్ని (Liveliness), నమ్మకాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తూ జీవించడమే కదా! సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే.

నేను తక్కువ అనుకునేవాళ్ళు తృప్తిని, ప్రశాంతతని, ధైర్యాన్ని, స్వేచ్ఛను, చైతన్యాన్ని అనుభవించగలరా?

అలాంటి వాళ్ళను, బలహీనులు అంటాం కాని శక్తివంతులు అంటామా? పై లక్షణాలల్లో ఏ ఒక్కటిలేకున్నా అన్నీ లేనట్లే కదా! ఇన్ని రకాల పదాలను సందర్భాలను బట్టి వాడినా, అంతరార్థం ఒక్కటే కదా! ఈ విధంగా అందరు కోరుకునే సంపూర్ణమైన శక్తివంతమైన జీవితాన్ని పొందటం సాధ్యమా? **సాధ్యమే అది ఎలాగో చూద్దాం!**



అంతర్గత శక్తి (Inner Power) గురించి జ్ఞానులు, పెద్దలు ఏమి చెప్పారు? మానవుడే మాధవుడు, నరుడే నారాయణుడు, పరిశుద్ధాత్మ నీలోనే వుంది.

The Wisdom of God is within you,
The Kingdom of Heaven is within you

స్వర్గలోకం నీలోనే వుంది, భగవంతుని జ్ఞానం నీలోనే వుంది అని **అన్ని మతాలకు చెందిన పెద్దలు** ఎంతో మంది చెప్పినారు కదా! వీటన్నింటికి అర్థం నీలో అనంతమైన శక్తి వుంది అనే కదా! దీనినే వివేకానందుడు (సింపుల్‌గా All Power is within You) అనంతమైనశక్తి నీలోనే ఉంది" అని చెప్పారు. ఇవన్నీ నిజమైనప్పుడు నీవు సర్వశక్తి సంపన్నుడివి కదా! మరి అంతటి శక్తిని నీవు అనుభవిస్తున్నావా? యదార్థానికి ఏమి జరుగుతున్నది?

చదువులు పెరుగుతున్నకొద్ది, వత్తిడి పెరిగి, ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత, ఆనందం, స్వేచ్ఛతో పాటు సర్వశక్తులు తగ్గి, అసంతృప్తి పెరుగుతుంది.

ఎంతటి పిచ్చివాడైనా ఏపని చేస్తున్నా శక్తిని పెంచుకోవడం కోసం చేస్తాడుగాని, తగ్గించుకోవడం కోసం చెయ్యడు కదా! అలాగైతే పొరపాటు ఎక్కడ జరుగుతుంది? **శ్రద్ధగా పరిశీలించి చూద్దామా?**

నాలో ఉన్న ఈ శక్తిని నేను ఎందుకు అనుభవించలేక పోతున్నాను? అనంతమైన శక్తి నాలోనే ఉంటే, నాకు ఎందుకు తెలియటం లేదు? అసలు అనంతమైన శక్తి అంటే ఏమిటి? అని నీవు ఎప్పుడైనా ఆలోచించావా?

మరి వివేకానందుడు లెండి! మేల్కోండి! (**Arise! Awake!** ఉత్తిష్ఠత! జాగృత!-కఠోపనిషత్) అనే పిలుపునిచ్చాడు. దాని అర్థం మనల్ని భౌతికంగా మేల్కోమనా? తెలివిని మేల్కొల్పమనా? మరి అనంతమైన శక్తి అంటే బుద్ధిబలమా? లేక భుజబలమా? ఇన్ని రోజులు తెలివితో జీవిస్తున్నట్లా? తెలివితక్కువతో జీవిస్తున్నట్లా?







Sushma Verma
Finished high school at the age of 7

Atri Garg
(born 2003) Delhi, wrote 100 poems book

Swarit Shukl, (13)
World Record for Singing Most Ragas in live concert

Malavath Poorna (13), S. Anand Kumar (16) of Telangana, Everest Climbers.

Sanjay Kumar (12), Shravan (10)
Launched a Mobile Company in Chennai, became the youngest CEOs.

అనంతమైనశక్తి అంటే బుద్ధిబలమే కాని భుజబలం కాదు కదా! కొండలను ఎత్తటం నిజమైన శక్తి అవుతుందా? ఏమి జరిగినా, ఎన్ని ఒడిదొడుకులు ఎదురైనా, భయం కాని, బాధకాని, వెలితి కాని లేకుండా తృప్తితో, ధైర్యంతో లోక కల్యాణం కోసం ఏపనినైనా పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తూ జీవించగలిగే బుద్ధిని కలిగి ఉండటమే. **సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం.**

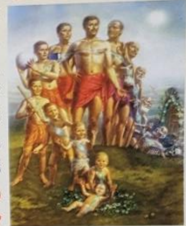
ఆలోచిస్తేనే తెలివి పెరుగుతుంది కదా! ఈ బుద్ధిని వివేక, విచారణల ద్వారా పెంచుకొని, కోరుకోని, ప్రయోజనము లేని భయాలు, బాధలు, అసంతృప్తి ఎలా కలుగుతున్నవో పరిశీలించి తెలుసుకుంటే, నివారించగలం.

ముందుగా భయాలన్నింటికీ మూలం తెలుసుకుందాం!



నీవు త్రికరణశుద్ధిగా, ఆత్మసాక్షిగా, అంకితభావంతో ఎంతమందిని
శక్తివంతులుగా చేయాలనే బాధ్యతను స్వీకరిస్తావో నీలో అంతశక్తి పెరుగుతుంది.
నీ ఆరాటమే నిన్ను ఎన్నో రకాల విషయాలను తెలుసుకునేటట్లు చేస్తుంది.
నీలోని అనంతమైన బుద్ధిబలాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని, సృజనాత్మకతను వెలికితీస్తుంది.

2. భయానికి మూలం - *Origin of Fear*



కొంతమందికి నీళ్ళల్లోకెళ్ళటమంటే భయం, అలానే కొందరికి చీకటంటే భయం, మరికొందరికి దయ్యాలంటే భయం, నిప్పంటే, ఓటమి అంటే, స్టేజ్ మీద మాట్లాడటమంటే, పరువుపోతుందంటే, పరీక్ష అంటే, లిఫ్ట్ ఎక్కడమంటే, కొత్తవాళ్ళతో కలవటమంటే, ఇంకా ఎన్నెన్నో విధాలుగా భయపడుతూనే ఉంటారు? అన్ని భయాలు మరణం అనే ఒకే భయం నుండి వచ్చాయి. ఏమౌతుందో, ఏమి అవుతానో, ఏమంటారో అనే ఆలోచనల వల్లనే భయాలు కలుగుతున్నాయి. **మరణమే లేదు అని పూర్తిగా నిర్ధారణ అయిన వారికి ఎలాంటి భయాలైనా ఉంటాయా?** ఉండవు కదా! అలాంటప్పుడు అతను ధైర్యం, ప్రశాంతత, సంతోషం, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తితో, తృప్తితో, జీవిస్తూ నలుగురికి సహాయపడుతూ వుంటాడు.

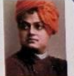
ఈ ప్రపంచంలో ఏ మతం కూడా నీ శరీరం చనిపోతే నీవు కూడా చనిపోతావు అని చెప్పలేదు కదా! నీవు ఉంటావు అనే చెప్పారుకదా! మరి అలాగే వేదాలలోని శ్లోకాలలో "మృత్యువు వద్దు, మరణం లేని స్థితి కావాలి" అని శిష్యులు కోరుతుండగా "మృత్యువు నుండి విడిపో, మరణం లేని స్థితిలోనే వుండు" అని గురువులు బోధించినట్లు వున్నది కదా!

"మృత్యోర్మా అమృతం గమయ..... మృత్యోర్ముక్షీయ మా అమృతాత్"।

చచ్చి చచ్చి చచ్చి చావంగ నదియేల?... చావులేని చదువు చదవవలెను... అని వేమన చెప్పారు కదా! దేనిని తెలుసుకుంటే మరణం లేని స్థితిని పొందుతావో, అది చెబుతున్నాను అని భగవద్గీతలో కూడా చెప్పబడింది కదా! యద్ జ్ఞాత్వా అమృతమ్ అశ్నుతే। గీత: 13,13

ఎవరైనా పూర్తి depression లో ఉన్నప్పుడు క్షణికంగా "చచ్చిపోతే బాగుండు" అని అనుకుంటారేమో కాని, ఏ మాత్రం బాగున్నా చావు నుండి ఎట్టైనా తప్పించుకోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తారు కదా! ప్రతి ఒక్కరు మరణం అంటే భయపడుతూనే ఉన్నారు కదా! అంటే ప్రతి ఒక్కరు మరణం లేకుండా వుండాలి అనే అనుకుంటున్నారు కదా! ఏ ఒక్కడో అనుకుంటే వానిని పిచ్చివాడు అని అనుకోవచ్చు కాని, ప్రపంచంలో ఏడు వందల కోట్ల మందిలో ఉన్న ఈ కోరిక పిచ్చిదైతే, సృష్టి, సృష్టికర్త పిచ్చివాడై ఉండాలి కదా!. ఇది అసంభవం కదా! **కనుక మరణం లేకుండా ఉండగలగటం సాధ్యమవ్వాలి. కాని బాహ్యంగా చూస్తే ప్రతి ఒక్కరూ మరణిస్తున్నారు కదా!**

Fear : Fear is Death, Fear is Sin, Fear is Hell, Fear is Unrighteousness, Fear is wrong life. All Negative thoughts and ideas that are in the World have proceeded from this evil spirit of fear. - Viveka Ananda.



లోతుగా వివేకంతో పరిశీలించి చూద్దాం.

ఒక కుర్రవాడు ఇష్టంగా చేతి వ్రేలి గోరును చాల పెద్దదిగా పెంచుకున్నాడు ఒక రోజు అనుకోకుండా అతని గోరు విరిగిపోతే, ప్రాణం పోయినట్టు బాధపడ్డాడు. "ప్రక్కవారు చూసి నవ్వారు. ఆదే వ్యక్తికి యాక్సిడెంట్ అయి రెండు కాళ్ళు బాగా damage అయినప్పుడు, అతనితో వైద్యులు నీ కాళ్ళు తొలగిస్తే కాని నీవు బ్రతకవు" అని చెప్పినప్పుడు, ఆ వ్యక్తి **"నేను" ముఖ్యమంటాడా? నా కాళ్ళు ముఖ్యమంటాడా? నేనే ముఖ్యం అంటాడు.**

ఒక అతను ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసినప్పుడు మిషన్ లో చేయి ఇరుక్కు పోయి అతనిని లోపలికి లాగేస్తుంటే "నీ చెయ్యి కట్ చేయకపోతే నీవూ పోతావు అంటే", అతను **"నేను" ముఖ్యం అంటాడా? నా చెయ్యి ముఖ్యం అంటాడా?**

ఇంకో అతను ఎంతో ఇష్టపడి కొనుక్కున్న చొక్కా నిప్పుపడి తగలబడుతున్నప్పుడు నాచొక్కా ముఖ్యమనకుండా తీసి పారవేస్తాడు కదా! **(అంటే నేనే ముఖ్యమని అంటున్నాడు కదా!)**

కొంతమంది రైతులు కాని, ఇతరులు కాని నా పరువుపోతే నేను పోయినట్టే అని భావించి పరువు కోసం ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు కదా! వారు ప్రాణం కన్నా తమ పరువునే ముఖ్యంగా భావిస్తున్నారు. అంటే వారు **"పరువుని", "నేనుని" ఒకటిగా అనుకొని "నేను" ఉండాలి** అనుకోవటం వల్ల వాళ్ళకు ప్రాణంతోసహా ఏదిముఖ్యం కాలేదు కదా!

రూ॥ 100 కోట్లు సంపాదించి, ఆ ధనమే తనకు security అనుకున్న వ్యక్తి యొక్క ధనం కోసం అతని మీద హత్యా ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు అతడు **"నేను" ముఖ్యమని ధనాన్ని వదిలి పారిపోతాడు కదా!.**

నాది నాది అనుకున్నవన్ని నాకోసం తప్ప వాటి కోసం నేను కాదు కదా! "నేనుండాలి, నేనుండాలి" అనుకుంటున్నాడు గాని, "నాది ఉండాలి నాది ఉండాలి" అని అనుకోవటం లేదు కదా!

Fear Less **Freedom** **Skill**



Please see in INTERNET or recollect hundreds of such fearless events of real life.

అలాంటప్పుడు నాదిపోయినా "నేను" ఉండగలగాలి కదా! పరిశీలించి చూద్దాం!

చిన్నప్పటినించి నీ ఎత్తు, లావు, బరువు, భాష, పళ్ళు, స్నేహితులు, వస్త్రాలు, మనస్సు, బుద్ధి, శరీరంతో సహ నాది నాది అనేవన్ని మారినా "నేను" "నేను" అనే అంత:స్ఫురణ లో మార్పుందా? లేదు కదా! 3 నెలల వయస్సులో ఉన్న నీ ఫోటో చూపిస్తే ఆ "నేనే" ఈ "నేను" అంటావా? ఆ "నేను" వేరు ఈ "నేను" వేరు అంటావా? ఆ "నేనే" ఈ 'నేను' అంటావు. కదా! (ఆ నేను వేరు ఈ నేను వేరు అని అనవు కదా!) అంటే **"నేను" అనే అంతస్ఫురణ లో మార్పే లేదు** కదా! చిన్నప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు "నేను" "నేను" అనేది మార్పులేకుండా నిరంతరం అందరి మనస్సులో తెలియబడుతూనే వుంది కదా! మారేదేదైనా నాశనము అవుతుంది. త్వరగా మారుతుంటే తొందరగా నాశనమౌతుంది, నెమ్మదిగా మారుతుంటే కొంత కాలానికి నాశనమవుతుంది. **మార్పేలేనిది నాశనం కాదు కదా, నేనుకు మార్పేలేదు కాబట్టి మరణం కూడా లేనట్లే.**

శరీరం పోతే ఏమీ తెలియటం లేదు కదా! అని అనుకుంటే తెలియక పోవటమే మరణమైతే, ప్రతిరోజు గాఢనిద్రలో మనం ఏమి తెలియని స్థితిలో వుంటున్నాం కదా! దానిని మరణం అని అనగలమా! Death is a Long Sleep, Life is a Long Dream. మధ్యలో మరణం ఎక్కడుంది. డాక్టర్స్ చనిపోయారని చెప్పినతర్వాత కూడా కొంతసేపటికి మరలా బ్రతికినవారు ఉన్నారు. అలాంటి వాళ్ళల్లో 150 మంది అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో పొందుపరచడం జరిగింది. ఆ పుస్తకాలే .....

Ref :1. BEYOND the VEIL - "Near Death Experiences" -book by Lee Nelson, Richard Nelson, 2. "Past Life Regression"- books

ఉదా: అలలు పుట్టినప్పుడు, పెరిగినప్పుడు, లయమైనప్పుడు సముద్రం (నీరు) పుట్టలేదు, పెరగలేదు, మార్పు చెందలేదు, నాశనం కాలేదు కదా! అన్ని అలలకు ఆధారంగా సముద్రం ఉంది కదా! అలాగే ఆలోచన పుట్టినప్పుడు, కదిలేటప్పుడు, పోయేటప్పుడు కూడా "నేను" అనే అంత:స్ఫురణ ఉంటుంది కదా! మనస్సు ఎక్కడ ఉంటే "నేను" అనే స్ఫురణ కూడా అక్కడే మనస్సుకు ఆధారంగా ఉంది కదా! మనస్సు ఈ సృష్టిలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలదు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ లేకుండా ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉండదు కదా! కాబట్టి అసలు "నేను" కు పరిమితిలేదు. నాశనం లేదు. కాబట్టి "నేను శాశ్వతం". **అంటే "నేను" కు మరణం లేనే లేదు.**

Ref: PageNo- 29 "శరీరం లేకుండ"

అన్ని భయాలకు మూలకారణం మరణమే కదా! నేను శాశ్వతము అని తెలుసుకున్నప్పుడు మరణమనేదే లేదు కదా! అలాంటప్పుడు మరణభయంతో పాటు అన్ని రకాల భయాలు (వత్తిడులు) తొలగిపోతాయికదా!

3. కోరికలకు మూలం

Absolute Real Desire (ARD) =Origin of Desire(OD)

ఎన్ని కోరికలు నెరవేరినా మనిషికి తృప్తి కలుగుతుందా? మరి ఈ కోరికలన్నింటికి మూలం ఏది?

ఉదా: ఒక retire అయిన senior engineer కు నెలకు 15 వేల రూ॥ ఇస్తాము. మా దగ్గర పనిచెయ్యండి అంటే "నాకు నెలకు30వేల pension వస్తుంది. నేను తృప్తిగానే వున్నాను. ఇప్పుడు ఉద్యోగం చేయవలసిన అవసరం లేదు" అన్నాడు. మరి ఇది నిజమైన తృప్తా? అయనకు వేరే కంపెనీ వారు నెలకు లక్ష రూపాయలు ఇస్తాం మీ సలహాలు ఇవ్వటానికి ప్రతి వారం కొన్ని గంటలు మాత్రం వస్తే చాలు, అని అన్నప్పుడు నాకు అవసరం లేదు నేను తృప్తిగా వున్నాను అంటాడా? ఉద్యోగం చేస్తాడు కదా! అంతకు ముందు కొద్ది డబ్బుల కోసం అంతశ్రమ చేయలేనని రాజీపడ్డారే (compromise) తప్ప నిజంగా తృప్తి ఉండికాదు కదా! ఇదే విధంగా మేము ఆనందంగానే తృప్తిగానే ఉన్నామనుకునే అందరిలో నిజమైన తృప్తి ఉన్నదా? మరి నిజమైన తృప్తి ఎప్పుడు వస్తుంది?

ఉదా: ఏ ఇల్లు లేని ఒక వ్యక్తి చిన్నదైనా ఒక స్వంత ఇల్లు కావాలని కోరుకుని ఒక మహాస్వామి దగ్గరికి వెళ్ళాడు స్వామీజీకున్న శక్తితో "ఈ భారతదేశం మొత్తం నీకు ఇస్తున్నాను. ఒక్క నాగపూర్ మాత్రం నేను ఉంచుకుంటాను" అని అన్నప్పుడు అతని మనస్సులో ఏముంటుంది? అతని మనస్సులో నాగపూర్ గురించిన ఏదో ఒక ఆలోచన కలిగి కొంత అశాంతిని అనుభవిస్తాడు కదా!

ఈ ప్రపంచాన్ని మొత్తం నీకు హస్తగతం చేసి, ఒక నేపాల్ మాత్రం నేను ఉంచుకుంటాను అన్నపుడు నీ మనస్సులో ఏముంటుంది? నిజంగా ఆ స్థితిలో ఉండి ఆలోచించండి. నీ మనస్సులో నేపాల్ గురించిన ఏదోఒక ఆలోచన ఉంటుంది కదా! చివరికి విశ్వంమొత్తం నీ సొంతమైనా ఒక గ్రహం నీది కాదు అన్నప్పుడు కూడా కొంత వెలితి ఉంటుంది కదా! దీనిని బట్టి చూస్తే సృష్టి మొత్తం తనదైతే కాని ఏ ఒక్కరు నిజంగా తృప్తిని పొందలేరు అని తెలుస్తుంది కదా!

నాది తక్కువైతే "నేను" తక్కువ, నాది ఎక్కువైతే నేను ఎక్కువని నాది=నేనుగా భావించే వాడు సృష్టిమొత్తాన్ని (అనంతాన్ని) కోరుకుంటున్నాడంటే "నేను" అనంతమై ఉండాలనేదే కదా! అందరికీ ఉన్న నిజమైన కోరిక?

నేను-నాది మధ్య తేడాను తెలుసుకోక నాదేదో తక్కువైతే "నేను" తక్కువ అనుకొని లేనిపరిమితిని అనుభవించడం, ఆ పరిమితిని భరించలేక నిండుదనాన్ని అంటే అనంతమైన స్థితిని పొందాలనే ప్రయత్నమే కోరికలన్నింటికి మూలం కదా!

నాది నావి అనే వాటికన్నిటికి పరిమితులు ఉన్నాయి, కాని నేను అనే దానికి పరిమితి లేదు కదా! నీ తల ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు, నీ కాలు ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు. నీ చెవి ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు, నీ ఇల్లు ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ ఎక్కడుంది, దాని పరిమాణం ఎంత అంటే చెప్పగలవా?

మయా తతమ్ ఇదం సర్వమ్, జగద్ – గీత॥ 9.4

మనస్సు ఎక్కడ ఉంటే, "నేను" అనే స్ఫురణ కూడా అక్కడే మనస్సుకు ఆధారంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఈ సృష్టిలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలదు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ లేకుండా ఎక్కడా ఎప్పుడు ఉండదు. అంటే "నేను" అనే భావము సృష్టి మొత్తం వ్యాపించి ఉన్నదనే కదా! ప్రతివారిలో శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి మారుతున్నప్పటికి మార్పులేని "నేను" అనే అంతఃస్ఫురణ అందరిలో సమానంగా ఉంది. అంటే "నేను" అనే స్ఫురణ పరిమితి లేని అనంతము.

ఎన్ని అలలు పుట్టి, పెరిగి, పోయినా అన్నింటికి ఆధారమైన నీటికి గాని, సముద్రానికి కాని (అలకు ఉన్న) మార్పు, పరిమితులు లేవు. అలాగే ఆలోచనలు పుట్టినప్పుడు, కదిలినప్పుడు, పోయినప్పుడు కూడా "నేను" అనే ఆధారం మార్పు లేకుండానే ఉన్నది.

పరిమితమైన మనస్సు తనకు ఆధారమైన అనంతమైన మార్పులేని "నేను" ను సరిగ్గ గుర్తించక నాది=నేను అనే పరిమితి నుంచి అనంతమైన స్థితిని పొందటానికి చేసే ప్రయత్నమే కోరికలన్నింటికి మూలం.

"నేను" నేనుగా ఉండటం అంటే(తృప్తిగా) పూర్ణత్వాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండటమే.

మనస్సులోని ప్రతి ఆలోచనలో "నేను" శాశ్వతం, నేను పూర్ణం అనే భావాన్ని నిలుపుకునే ప్రయత్నమే అత్యున్నత సాధన.

> **నిరంతరం "నేను" అనే పరిమితిలేని స్ఫురణ ఎఱుక (awareness)**
> **మనస్సులో పెరుగుతుంటే తృప్తి, ప్రశాంతత పెరుగుతూ కోరిక నుండి స్వేచ్ఛను పొందుతాడు.**

FEAR - LOSS of FREEDOM



Before Saddam Hussein caught from bunker After

"నేను తక్కువ లేక పరిమితం" అనే భావన మనసులో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి అశాంతిని, స్వేచ్ఛలేని స్థితిని అనుభవించారో మీ జీవితపు అనుభవాలనుండి గుర్తుతెచ్చుకొండి.

4. ఆత్మన్యూనతకు మూలం

నేనుతక్కువ అనుకునేవాడు ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా, శక్తివంతంగా ఉండగలడా? ఉండలేడు కదా! అసంతృప్తితో, వెలితితో, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని పోగొట్టుకొని నరకాన్ని, నరకంతో భరించలేని దుస్థితిని అనుభవిస్తూ, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత లాంటి సర్వశక్తుల్ని కూడా పోగొట్టుకుంటాడు.

సర్వ శక్తుల్ని హరించే నేను తక్కువ అనే ఆత్మన్యూనత (Inferiority Complex) ని ఎలా తొలగించుకోవాలి?

సమం సర్వేషు భూతేషు, తిష్ఠన్తం పరమేశ్వరమ్ –గీత 13.28

ఎవరైనా వ్యాపారంలో తన ఆస్తిమొత్తం పోగొట్టుకున్నప్పుడు, నా ఆస్తి పోయిందను కోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? కాలు విరిగిపోతే నా కాలు పోయిందనుకోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? చూపు పూర్తిగా పోతే నా చూపు పోయిందనుకోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? ఎంతటి అజ్ఞాని అయినా నాదిపోతే నేను పోయాను అనుకోడు కదా! అలాంటప్పుడు నా ఆస్తి తక్కువైతే నేను తక్కువ, నా మార్కులు తక్కువైతే నేను తక్కువ అనేది అజ్ఞానం, అసత్యమే. Ref to OF, OD

ఈ ప్రపంచంలో వున్న 700 కోట్ల మంది పొగిడినా "నేను" అనేది ఏ మాత్రం పెరగదు, తిట్టినా ఏ మాత్రం తరగదు. ఈ సృష్టిలో వున్న ఏ శక్తియైనా "నేను" ని మార్పు చేయగలదా?

మార్పులేనిది సత్యం. కాబట్టి "నేను" "అనేదే సత్యం",

నాది తక్కువ అయితే "నేను తక్కువ అనేది అసత్యం"

"నేను నేను నేను" అనే అంత:స్ఫురణలో మార్పేలేనప్పుడు ఏ మాత్రం జ్ఞానం ఉన్నవాడైనా, నా ఆస్తి, నా ఎత్తు, నా కలర్, నా ఫ్రెండ్స్, నా జ్ఞానం, నా ఆరోగ్యం, నా జీతం, నా డిగ్రీ, నా పదవి లాంటివి ఎన్ని తక్కువైనా, "నేను" తక్కువ అనుకుంటాడా?

జ్ఞానంతో "నాది తక్కువ" అనుకునే వాడు భరించగలడు, సహించగలడు, తనలోని అనంతమైన బుద్ధి బలంతో unlimited జ్ఞాపకశక్తితో ఏదైనా సాధించగలడు. తృప్తిని, నిండుదనాన్ని, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని అనుభవిస్తుంటాడు.

అజ్ఞానంతో నాది తక్కువైతే "నేను తక్కువ" అనుకునేవాడు భరించలేడు, సహించలేడు ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత దాని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత పోగొట్టుకొని, ఏమి సాధించలేడు. నేను తక్కువ అనేది లేనప్పుడు మనిషి అనుభవించేది తృప్తి, నిండుదనము శక్తే.

ఏ పని చేసినా తృప్తితో చేద్దామా? తృప్తి కోసం చేద్దామా?
నిండుతనం తో చేద్దామా? నిండుతనం కోసం చేద్దామా?
నిండుతనం, తృప్తితో ఏ పని చేసినా జీవితం మొత్తం ఆటలాగా మారుతుంది. యోగస్థ: కురు కర్మాణి గీత:2-48



ఆట: ఏ వత్తిడి లేకుండా ఆటలో నిమగ్నమై, competitor కు కూడా ఉత్సాహం కలిగిస్తూ ఆడటమే నిజమైన ఆట. **ఇదే నిజమైన గెలుపు.** ఇలా ఆడితే నీవు ఆశించిన దానికంటే కూడా Performance బాగా ఉంటుంది. skill పెరుగుతుంది. అలా కాక **వత్తిడి, భయం వచ్చింది** అంటే నీవు ఫలితాన్ని గురించి, తృప్తికోసం బ్రతకడం కోసం గెలుస్తానో లేదోనని ఆలోచిస్తున్నావన్న మాట. దీని వల్ల ఉన్న శక్తికూడా నశిస్తుంది.



గేమ్ లో నీ powerful competitorని నీవు గురువుగా స్వీకరించితే లాభమా? శత్రువుగా స్వీకరించితే ప్రయోజనమా? తృప్తి తో(నిండుదనంతో) ఉన్నవాడికి గెలవటం ముఖ్యమా? పూర్తిగా ఆడి skill పెంచుకోవటం ముఖ్యమా?

వేరేవారి achievements ని మనము information గాను, inspiration గాను స్వీకరిస్తే, జీవితంలో ఉత్సాహం, శక్తి పెరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని విషయాలు మనము సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతాయి. అందరి ఆటలు ఆడాలనుకోవడం మూర్ఖత్వం (పొరపాటు) అవుతుంది. నీ స్వాభావిక ఆటలు ఆడడం శ్రేయస్కరం. ఆటలు అంటే? మార్కులు సంపాదించడం, ఉద్యోగం సంపాదించడం, వ్యాపారం చేయటం, చేసే ప్రతి పనిలో నైపుణ్యం పెంచుకోవటం, కొత్తవి కనిపెట్టడం, నలుగురికి మార్గదర్శనం చేయటం, సేవ చేయటం, నాట్యం చేయటం.... ప్రతీది ఆటే.

బాధ్యత- దృక్పధం- శక్తి

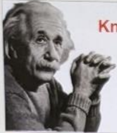
నీవు చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు వచ్చే ఆలోచనలలో నీవొక్కడివే బాగుండాలని ఉంటుందా? లేక ప్రపంచంలో అందరూ ఆనందంగా, స్వేచ్ఛ ని అనుభవిస్తూ ఉండాలనే కోరిక ఉంటుందా?

అందరూ సమృద్ధిగా ఉండాలనే నీ కోరికను తీర్చే బాధ్యత ఎవరిది? ఏమి చేయగల్గినా, చేయలేకపోయినా బాధ్యత నీదే కదా! బాధ్యత నాదే అని గుర్తించి విజన్‌తో (దృక్పధంతో) ప్రయత్నిస్తుంటే సర్వశక్తులు పెరుగుతుంటాయి. ఎంత మందిని శక్తివంతులుగా చేయాలనే బాధ్యతను నీవు స్వీకరిస్తే, నీలో అంత శక్తి పెరుగుతుంది.

5. అహంకారానికి మూలం (Origin of Ego)

అసలు ఆత్మన్యూనత (Inferiority Complex) ఏ మాత్రం లేని వారు ఎవరైనా ఉన్నారా? మనిషి దంభము, దర్పము, (ego, superiority Complex) ఎందుకు ప్రదర్శిస్తాడు? అతను నిజంగా లోపల అనుభవిస్తున్నది ఏమి?

నేను తక్కువ అనే భావన ఏ మాత్రము లేకుండా నిండుదనాన్ని, తృప్తిని, ప్రశాంతతను, అనుభవిస్తున్నవాడికి **"నేను గొప్ప" అని ప్రదర్శించుకోవలసిన అవసరం ఉంటుందా?** ఉండదు కదా! మరి నేను ఎక్కువ అని అహంకారంతో ప్రవర్తించే వాళ్ళు నిజంగా (deep inside) అనుభవిస్తున్నది ఏమిటి? తక్కువ తనమా?ఎక్కువ అనే భావమా? Inferiority or superiority Complex?



Power = $\frac{(v^2)}{Resistence}$ Peace = $\frac{Acceptance}{Resistence}$

వెలితిని కప్పిపుచ్చుకుని గొప్ప అనిపించుకోవటం కోసం చేసే ప్రయత్నమే EGO.

వారం రోజులు స్నానం చేయకుండా గెస్టులు వచ్చారని, కంపును కవర్ చేయాలని పైపైన స్ప్రేలు కొట్టుకొన్నవానిలాగా, నేను తక్కువ అనే Inferiority ని కవర్ చేసుకోవాలని ఏదో ఒక విషయంలో నేనుఎక్కువ అని ప్రదర్శించే ప్రయత్నం చేస్తారు కదా! Inferiority అనుభవిస్తున్నవానికి కనీసం సానుభూతైనా లభిస్తుంది. కానీ ego ని ప్రదర్శించేవారు తమ ఆత్మీయుల అభిమానాన్ని కూడ పొందలేరు కదా! నిజంగా గొప్పవారు అంటే మహాత్ములందరూ నిండుదనంతో పసిపిల్లల్లాగానే స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తుంటారు.



అంటే Ego. Superiority ప్రదర్శించేవాళ్ళలో ఉన్నది Deep Rooted Inferiority మాత్రమేగాని, నిజమైన నిండుదనం కాదు కదా! తమ గురించిన అసలు సత్యం తెలుసుకున్న ప్రతివారు, నిండుకుండ లాగా నిశ్చలంగా శక్తివంతులుగా, చిన్న పిల్లవాడిలాగా జీవిస్తారు.

> చాలా సార్లు మీకు అహంకారం, అభిమానం అడ్డుపడి ఎదుటివారితో మాట్లాడలేనప్పుడు మీలో కలిగిన అనుభవాల్ని గుర్తుతెచ్చుకోండి.

6. సత్వ, రజః, తమో గుణాలకి మూలం

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యముల తో పాటు దంభము, దర్పము, అభిమానము, అహంకారములతో ప్రవర్తిస్తున్నవాడు ఏమి అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

తనకోపమె తన శత్రువు,
తనశాంతమె తనకు రక్ష దయ చుట్టంబౌ
తన సంతోషమె స్వర్గము,
తన దు:ఖమె నరకమండ్రు తథ్యము సుమతీ!

మనిషి అజ్ఞానం వలన తన అసలు మూలమైన "నేను" శాశ్వతము, పూర్ణము (నిండుదనం, తృప్తి) అని గుర్తించక నాదితక్కువ అయితే "నేను" తక్కువ అని బాధని, నాది పోతే నేను పోతాను అనే భయాన్ని కల్పించు కుంటున్నాడు.

ఈ బాధ, భయం నుంచి బయటకు రావటానికి, అజ్ఞానంతో అనేక భావాలు ఏర్పర్చుకొని, ఏదో ఒకటి పొందితే నిండుదనం వస్తుందని కోరికతో ప్రయత్నిస్తుంటాడు. ఈ ప్రయత్నంలో అడ్డుపడిన వారి మీద కోపాన్ని పెంచుకుంటాడు. ఆ క్రోధం వల్ల ఉన్న జ్ఞానం కూడా పోయి ఇప్పటివరకు మంచివాళ్ళనుకున్న వాళ్ళనే చెడుగాను, చెడుగా అనుకున్నవాళ్ళను మంచివాళ్ళుగాను అనుకొని మోహంలో పడతాడు. ఈ మోహం (భ్రమ) వల్ల అతనికి పూర్వ అనుభవాలు కలిగించిన జ్ఞానం (స్మృతి) కూడా పోతుంది. దానితో ఏదిచేయకూడదో, ఏది చేయవచ్చో అనే విచక్షణ కూడా కోల్పోవడంతో బుద్ధి నాశనం అవుతుంది. దానితో పూర్తిగా అధోగతిపాలు అవుతాడు.

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః..... బుద్దినాశాత్ ప్రణశ్యతి గీత: 2-62, 63

అజ్ఞానంతో నాది తక్కువ అయితే నేను తక్కువ అవుతాననే భయంతో ఉన్నదాన్ని వదలని గుణంఅంటే లోభం కలుగుతుంది. ఈ అజ్ఞానంతోనే ఎదుటివాడి ఉన్నత స్థితిని సహించలేక తాను ఆ స్థితిలో లేనని బాధపడటాన్నే (అసూయ) మాత్సర్యం అంటారు.

అజ్ఞానంతో నలుగురు నా గురించి తక్కువగా అనుకుంటే నేను తక్కువ అవుతాను అనుకొని, దానిని భరించలేక నలుగురిలో గొప్ప అనిపించుకోవటం కోసం hidden inferiority ని కవర్ చేసుకుంటూ, ఏదో ఒకటి, రెండు విషయాల్లో (ఉదా: ఆస్తి, అధికారం, డిగ్రీస్ etc...) ఎక్కువగా ఉన్నానని మాటి మాటికి దంబాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటాడు. ఎదుటివారు తనను గొప్పగా గుర్తిస్తున్నారని భ్రమతో, పైపైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ చివరికి అదే సత్యమని ఇరుక్కుపోయి దర్పంతో జీవిస్తుంటాడు.

దంభో దర్పో(అ)భిమానశ్చ క్రోధః పారుష్యమేవచ గీత:16-4

"నేను" గొప్ప అని feel అవుతూ, అహంకారం ప్రదర్శిస్తూ, వేరేవాళ్ళు తనకు దగ్గరగా, సన్నిహితంగా వస్తుంటే, deep inside, తను అనుభవిస్తున్న inferiority ఎక్కడ బయటపడుతుందో అని తనకు తానే ego అనే (protection layer) barrier ఏర్పరుచుకుని గొప్ప అని అనిపించుకుంటూనే తన వారి ఆత్మీయతకు, ప్రేమకు కూడా దూరమై అసంతృప్తితో జీవిస్తుంటాడు.

నాది మారినా నేను మారను, నాది పోయినా నేనుపోను అనే జ్ఞానం కలవాడు తృప్తితో, ధైర్యంగాఉండి ప్రేమతో, కరుణతో నలుగురికి ఉపయోగపడుతూ చిన్నపిల్లవాడిలా స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. నలుగురి శ్రేయస్సుకోసం అవసరమైతే భయంలేకుండా, కఠినంగా వ్యవహరిస్తాడు. మహాత్ములందరూ ఇలానే వుంటారు. కాబట్టి మనం జ్ఞానంతో, తృప్తితో, ధైర్యంతో జీవితాన్ని ఆటలాగా, ఏ మాట మాట్లాడినా, ఏ పని చేస్తున్నా ప్రేమాభిమానంతో నలుగురికి ఉపయోగపడేటట్లు చేస్తున్నానా లేక నా గొప్పతనం గురించి నా survival కోసం చేస్తున్నానా? అని పరిశీలించుకుంటూ చేస్తుంటే రోజురోజుకి మనలో అజ్ఞానపు భావాలు తగ్గుతూ స్వేచ్ఛ, సఖ్యత, శక్తి పెరుగుతూ ఉంటాయి.

చిత్తంలో ఏర్పడిన వాసనల యొక్క (subconscious mind లోని impressions) తీవ్రతను బట్టి సత్వ, రజో, తమో గుణాలు ఏర్పడి మనసుని, బుద్ధిని ప్రేరేపిస్తాయి. బుద్ధిని సాక్షిగా వుంచి దాంతో తృప్తి కోసం, బ్రతకడం కోసం కలిగే ఆలోచనలను కనిపెట్టి, పక్కన పెట్టి తృప్తితో ప్రేమతో ఎదుటివారి బాధను, కష్టాల్ని, భయాల్ని తొలగించాలనే ప్రయత్నంతో పని చేస్తుంటే, రోజురోజుకి నీ చిత్తం పలచబడటం దాంతో రజో గుణం నుంచి సత్వగుణం, సత్వగుణం నుంచి అత్యున్నతమైన ప్రశాంతతో కూడిన Absolute freedom పొందటం జరుగుతుంది. దీనినే మోక్షం అంటారు.

మార్చాల్సింది మారే మనసునే, చిత్తంలోని వాసనలనే మార్పు చెందే ప్రతి ఆలోచనలో ఉంచాల్సింది "నేను" మార్పులేని పరిమితి లేని శాశ్వతమనే భావమే. అంటే ప్రతీది తృప్తితో ఆటలాగా చేయటమే. ఇదే ధర్మము.



BEFORE CHANGE OF SOFTWARE : CHANGE OF INSTRUCTIONS AFTER

ప్రతి రోజు నీవు ఎవరెవరిని ఏఏ రంగుల ఎన్నెన్ని కళ్లజోడులు (అభిప్రాయాలు) పెట్టుకొని చూస్తున్నావో గమనిస్తూ ఉండు.

7. మనస్సు-చిత్తం-వాసనలు

"నేను శాశ్వతము, పరి పూర్ణము అయితే మరి నేను ఏమి పొందాలి? ఎక్కడికి వెళ్లాలి?

Where to go? What to get? No where to go, nothing to get !

ఎక్కడికీ వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు. ఏమి పొందవలసిన అవసరం కూడా లేదు.

ఆత్మని ఏవచ సంతుష్టః తస్య కార్యం న విద్యతే। గీత3-17

అలాగైతే ఇప్పుడు నేను చేసేవన్ని ఎందుకు చేస్తున్నాను?

Then Why am I doing? Whatever I am doing?

నహి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్య కర్మకృత్। గీత: 3-5



"నేను" అనే అంత:స్ఫురణ శాశ్వతమైన పూర్ణత్వం అయినప్పటికి, "నేను" ని ఆధారం చేసుకుని ఏర్పడిన మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం(వాసనలు=Stored Impressions) అజ్ఞానంతో అసలు "నేను" ని గుర్తించకుండా నాది పోతే నేను పోతానని, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువౌతానని, మరణాన్ని తప్పించుకొని పూర్ణత్వాన్ని పొందటానికి, అనేక రకాల అభిప్రాయాలను, అర్థాలను, నమ్మకాలను కల్పించుకుని, వాటికోసం ఈ శరీరాన్ని వాడుకుంటూ అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ, పరుగులు తీయిస్తూ ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నంలో అనుకున్నది జరగకపోతే బాధపడుతూ, చేసే ప్రయత్నం విజయం కాదేమో నని భయపడుతూ, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువ అని వెలితిని, అసంతృప్తిని అనుభవిస్తూ, ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే నరకాన్ని, నరకం పేరుతో లేని మరణాన్ని అనుభవిస్తూ శక్తిహీనతను అనుభవిస్తున్నాయి. ప్రకృతే: క్రియమాణాని గుణై: కర్మాణి సర్వశః। గీత:3-27

చిత్తం (Subconscious Mind) లో ఉన్న (Impressions) వాసనలు మనస్సుకి (Conscious Mind), బుద్ధికి నేరుగా తెలియక, అందుబాటులో లేకపోవటం వల్ల బుద్ధిలో వివేకం కలిగినప్పుడు కూడా ఈ వాసనలు (Impressions) అన్నింటినీ ఒక్కసారిగా తొలగించుకునే అవకాశం లేకుండా పోయింది. కనుక మనస్సు, (Subconscious Mind) చిత్తంలోని (Impressions) వాసనలకి బానిస కాకుండా వివేకంతో నివృత్తే, Impressions తగ్గించుకోవటమే ధ్యేయంగా, అంటే మనం కల్పించుకున్న అర్థాలన్నీ అనర్థాలు అని తెలుసుకొని చేసే ప్రతి పనిని రాగద్వేషాలు లేకుండా, (కనీసం తగ్గించుకుంటూ) ఫలితం మీద ఆధారపడకుండా, బంధం లేకుండా, క్రియలు చేస్తున్నప్పుడు. మనిషి శక్తిని, స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఇలా చేయటమే కర్మ యోగము. రాగ ద్వేషాలతో కూడిన భావనలను తొలగించే ప్రయత్నమే "మనసులోని శివునికొరకు చేసే అభిషేకము"

చిత్రగుప్తుడు అనగా చిత్తంలో గుప్తంగా ఏర్పడి ఉన్న వాసనలే (Impressions in Subconcious Mind)

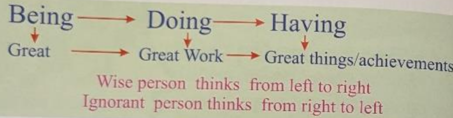
8 SOURCE

Whatever you want to achieve in your life is possible only when yo have the required capabilities.

What is the real source and space for all these capabilities?

ఏదైనా సాధించినవాడు గొప్పవాడు అవుతాడా? గొప్పవాడు కాబట్టి గొప్ప పనిని సాధించగలుగుతాడా

నేను చేయగలను అనే confidence తో start చేయాలా? మన confidence వచ్చే result మీద ఆధారపడాలా?



సహజంగా గొప్పతనం ఉన్నవాడే కదా గొప్ప పనులు చేసేది. ఆ గొప్పతనం ఎక్కడ నుండి ఎప్పుడు రావాలి? ఇప్పుడే, ఇక్కడే, అంటే నీలోనుంచే రావాలి కదా! ఉన్నదాన్ని తెలుసుకునే బుద్ధితోనే కదా!

అజ్ఞానంతో అందరూ degree ఉంటే, మేడ ఉంటే, officer post ఉంటే, నేను గొప్ప అని, అవి లేకపోతే నేను తక్కువని, బలహీనతతో బ్రతుకునీడ్చుకుంటూ పోతారు. సహజమైన మార్గాన్ని వదిలి ఎదురీతతో struggle అవుతూ వుంటారు. నాకు English వస్తే అమెరికా వెళ్ళగలను, money ఉంటే ఇల్లు కట్టుకోగలను, పదవి ఉంటే శక్తివంతంగా ఉండగలను అనుకొని, భాషాజ్ఞానం, money పదవులు లేవు కదా! నేనేమి చేయగలను! అనుకునేవాడు శక్తిహీనుడిగా జీవిస్తాడు.

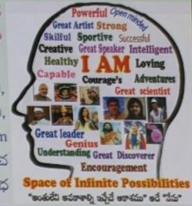
భాషలు రాకపోయినా, నైపుణ్యం లేకపోయినా, డబ్బులు లేకపోయినా, పదవులు లేకపోయినా, "నాకు చేయాలి" అని ఉంది కనుక ఎలాగైనా చేస్తాను, అని నిరంతరం శ్రమ చేసేవాడు ఏదైనా, ఎన్నైనా చేయగలడు కదా! ఏ టాలెంట్ అయినా skills అయినా అనుమానాలు, భయాలు, వత్తిడిలు పక్కన పెట్టి, శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో, సకారాత్మక దృక్పథంతో, నిరంతర సాధన (continuous practice) చేసేవాడికి సుసాధ్యమే కదా!

ఉదా: Singing, Public Speaking, Mountaineering, Science, Engineering, Medicine, Politics, Painting, Research, Agriculture, Dance, Any Arts, Writing Skills, Unlimited Areas, etc... etc...



9. Creating Impressions (Identities) About Your Own Self (Which creates your external destiny?)

కొంతమంది వాళ్ళు అనుకున్నది జరగనప్పుడు విపరీతమైన బాధతో వారి గురించి వారే ఒక బలమైన ముద్ర వేసుకోవటం జరుగుతుంది.



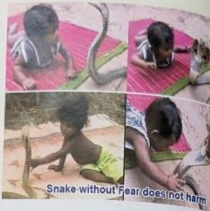
ఉదా: ఆటలో ఓటమి పాలైనప్పుడు I am incapable అని, మార్కులు తక్కువ వచ్చి subject తప్పినప్పుడు I am a failure అని, స్నేహితులను నమ్మి పుస్తకాలు ఇస్తే, వారు తిరిగి ఇవ్వనప్పుడు I am a fool అని, తల్లిదండ్రులను టూర్ కి వెళ్ళాటానికి ఒప్పించ లేనప్పుడు I am waste అని, తెలియక స్నేహితునికి బాధ కలిగించినప్పుడు I am an idiot అని, ఇలా ఎన్నెన్నో రకాలుగా వారిగురించి వారే ముద్రలు వేసుకోవటం జరుగుతుంది. కాలక్రమంలో నాకు నేనే ఇలాంటి ముద్రలు సృష్టించుకున్నానని మరచిపోవటం జరుగుతుంది. కాని Subconscious లో ఏర్పడిన ఈ ముద్రలు (impressions) వ్యక్తికి తెలియకుండానే అతన్ని కృంగదీస్తాయి. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా నేను failure అనుకున్నవాడు, ఫెయిల్ అవుతూనే ఉంటాడు. నా జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అనుకున్నవాడు ఎంతకష్టపడి చదివినా కూడా గుర్తుండదు. ఇలాంటి ముద్రలు వేసుకున్న వ్యక్తి అది ఉంటేనే గొప్పఅని, ఇది ఉంటేనే గొప్ప అని అనుకుంటూ ఎంతకష్టపడినా, ఎక్కువెక్కువ కష్టపడుతూ ఫెయిలవుతూ Depression కి లోనైయ్యే అవకాశమెక్కువగా ఉంటుంది.

బంగారపు చైన్ ని 1000 సార్లు బురదలో ముంచినా అది మట్టి చైన్‌గా మారుతుందా? కనీసం వెండిగా నైనా మారుతుందా? మారనేమారదు కదా! బురదను కడిగితే బంగారంగానే ఉంటుంది కదా! అలానే నీప్రయత్నం వందసార్లు ఫెయిలై, అనుకున్న result రాకపోయినా, నీవు failure అవుతావా! నీవు వంద పొరపాట్లు చేసినా, నీవు idiot అవుతావా! కానేకావు కదా! వివేకంతో ఇది గుర్తించిన వాడు Negative Impressions అన్ని, తను అజ్ఞానంతో కల్పించుకున్నవే (తన క్రియేషనే) అని తెలుసుకొని, పాత impressions ని తొలగించుకుంటూ తను కోరుకునే I am capable, I am successful, I am intelligent, అనే positive impressions create చేసుకుంటాడు. ఈ positive impressions తో strong declaration తో కృషి చేస్తూ దేనినైనా సులభంగా సాధించగలుగుతాడు.

You are the source of all creations, positive or Negative.
You are the creator of your own **destiny.**
You Are "That", What You Truly Believe "That You Are"
యధార్థంగా నీ గురించి నీవు ఏమని నమ్ముతావో అదే నీవు అవుతావు. (Personality)

10. అవకాశం (Possibility)

(అంతులేని అవకాశాన్ని ఇచ్చేదే ఆకాశం)

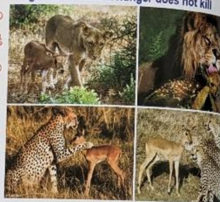


Snake without Fear does not harm

భూమి మీద ఎన్నో రకాల జంతువులు ఉన్నాయి. ప్రతి జంతువుకు ప్రకృతి పరంగా వచ్చిన వేర్వేరు సహజ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవి వాటి ప్రకృతి ప్రకారం వాటి వాటి పరిధుల్లో జీవిస్తూ ఉంటాయి.

కాని మనిషికి మాత్రం అన్ని జంతువులకున్న లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు తన పుట్టుకతో వచ్చిన లక్షణాలకు అతీతంగా తనను తాను ఉద్ధరించుకోవటం కోసం మనసును మార్చే శక్తి గల బుద్ధి కేవలం మనిషికి మాత్రమే ఉంది. ఈ అవకాశాన్ని మనం ఎంతవరకు వినియోగించుకుంటున్నాం?

Tiger/ Lion without hunger does not kill



క్రూరజంతులు కూడా ఆకలిబాధతోను, ప్రాణభయముతోను ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఇతర జంతువులకు, మనుషులకు హాని కలిగిస్తాయి.

Sukhdev (1908-1931) Bhagat Singh (1907-1931) Rajguru (1907-1931)



ఉరితీయబోతున్నా, కనీసం క్షమాభిక్ష కూడా కోరలేదు

ఆకలి ఉన్నా బాధకలగకుండా, ప్రాణంపోబోతున్నా భయం కలగకుండా మనస్సును నిర్దేశించగల బుద్ధిని కేవలం మనిషికి మాత్రమే ఈ సృష్టి ప్రసాదించింది. ఈ బుద్ధిని సద్వినియోగం చేసుకునేవారే ధీరులుగా, వివేకంతో తృప్తిని అనుభవిస్తూ, న్యాచురల్ హీరోల్లాగా, సమాజ శ్రేయస్సుకోసం పనిచేస్తూ, దేనిని లెక్కచేయకుండా శక్తివంతంగా జీవిస్తుంటారు. మరణమే లేని జీవితాన్ని అనుభవిస్తుంటారు.



Babu Surat Singh Khalsa has been fasting since 250days for release of prisoners.

ఉన్న ఈ అవకాశాన్ని మనం ఉపయోగించుకుంటున్నామా?

బంధురాత్మా ఆత్మనః తస్య యేన ఆత్మైవ ఆత్మనా జితః ...గీత: 6-6
తథాపి త్వమ్ న శోచితుమ్ అర్హసి... గీత:2-25 నుండి 2-31
న వికంపితుమ్ అర్హసి...
పుట్టినవాడు చావకతప్పదు, చచ్చినవానికి పుట్టుకతప్పదు...

ప్రవృత్తి = జారుట vs నివృత్తి = ఎదుగుట

అజ్ఞానంతో మనస్సులో వాసనలు (Impressions) పెంచుకునే విధంగా ఏమి చేసినా దానిని ప్రవృత్తి అంటారు. జ్ఞానంతో, మనస్సులో వాసనలు బలహీనపడేటట్లు, పలుచబడేటట్లు ఏది చేసినా దానిని నివృత్తి అంటారు. అజ్ఞానంతో తృప్తికోసం, ఫలితాన్ని ఆశిస్తూ, బంధంతో ఏమి చేసినా అది ప్రవృత్తి అవుతుంది. (He struggles to grow by grabbing) జ్ఞానంతో, తృప్తితో ఫలితం మీద ఆధారపడకుండా, ఫలితాన్ని ఆశించకుండా, అంటే బంధం లేకుండా లోకహితం కోసంఏమి చేసినా అది నివృత్తి అవుతుంది. (He grows by giving) ఏ పని చేసినా బంధం లేకుండా చేయడమే కర్మయోగము.

కర్మ - క్రియ భేదం?

మనం శరీరంతో ఏ పని చేసినా దానిని క్రియ అని అంటారు. శరీరంతో ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు మనస్సులో కలిగే అనుభూతిని కర్మ అంటారు.

ఇష్టమైన స్నేహితుడితో కలిసి చిన్నప్పటి విశేషాలు మాట్లాడుకుంటూ 2 కి.మీ నడిచి వెళ్ళినా సమయం తెలియలేదు. నడిచాము అనే స్పృహే లేదు. ఇక్కడ నడవడము అనే క్రియ జరిగింది కాని నడవటానికి సంబంధించిన కర్మ ఏ మాత్రము లేదు.

200 గజముల దూరంలో ఉన్న షాప్ కి వెళ్ళి oil-can తీసుకురమ్మని తల్లి చెప్పింది. తప్పదు కదా అని విసుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. షాప్ దగ్గర 20 ని॥ wait చేసిన అతనికి 2 గంటలలాగా అనిపించి బోర్ కొట్టింది. ఇప్పుడు అతనిలో నడవటం మీద చిరాకు, దుకాణదారుడి మీద కోపం పెరిగాయి. కోపం, చిరాకు అనే కర్మ అతనికి మనసులో జరిగింది.

ఇష్టమైన కూరతో అమ్మ భోజనం వడ్డిస్తే, టీ.వి. లో క్రికెట్‌మ్యాచ్ చూస్తూ భోజనం చేసాడు. అతనికి ఆ కూర రుచే కాక, ఏ కూర తిన్నానో అనే స్పృహ కూడా లేదు. భోజనం చేయటం అనే క్రియ జరిగింది. భోజనం తాలూకు కర్మ మాత్రం జరగలేదు. క్రికెట్ మీద ఇష్టం పెరగటం అనే కర్మ జరిగింది.

త్యక్త్వా కర్మఫలాసంగం నిత్యతృప్తో నిరాశ్రయః గీత:4-20

సాధనకర్మ = నివృత్తి = ఎదుగుట = మనస్సులో ఏర్పడి ఉన్న యిష్టాలు, అయిష్టాలతో ఉన్న భావాలను తగ్గించే కర్మ. (ఇదే నిజమైన అభిషేకము)

రాగద్వేషవిముక్తైస్తు విషయాన్ ఇంద్రియైశ్చరన్। గీత:2-64

గుణకర్మ = ప్రవృత్తి = జారుట : మనస్సులోని గుణాలను యిష్టా, అయిష్టాలను పెంచే కర్మ.

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః -- । గీత:2-62, 63

క్రియ +జ్ఞానం=నివృత్తి=బంధం లేకుండా చేయటం=కర్మయోగం
క్రియ +అజ్ఞానం= ప్రవృత్తి=బంధంతో చేయటం=కర్మబంధం

11. కష్టంగా భారంగా పని - ఆటలాగా స్వేచ్ఛ తో పని

(కర్మబంధం - కర్మయోగము)

ఏదైనా తెలివితో, జాగ్రత్తగా పూర్తిగా నిమగ్నమై చేయటమే నిజమైన జ్ఞాని లక్షణం. **జ్ఞానంతో చేసే కర్మ "యోగము" అవుతుంది. అజ్ఞానంతో చేసే కర్మ "బంధం" అవుతుంది.**

"నేను" శాశ్వతమైన పరిపూర్ణమైన చైతన్యం అని గుర్తించిన బుద్ధితో, తృప్తితో, **ఫలితాన్ని ఆశించకుండా, ఫలితంమీద ఆధారపడకుండా, బంధం లేకుండా, చిత్తం (వాసనలు - పూర్వకర్మానుభూతి) ప్రేరేపించిన పనిని లోకహితం కోసము సేవగా చేయటమే కర్మ యోగము.** ఆఖరికి ధనార్జన, శరీరపోషణ, జ్ఞానసముపార్జన కూడా లోకహితంకోసం తప్పనిసరియైన అవసరాలే అని గుర్తించి, నీ ఆరోగ్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని, ధనాన్ని ఎంత పెంచుకుంటే అంత సేవ చేయగలవు. జీవితమంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉంటుంది.

ఏ మాత్రం కోరుకోని, ప్రయోజనం లేని బాధల్ని, భయాల్ని, అసంతృప్తిని ఎన్నో రకాలుగా మనం అనుభవిస్తున్నాం కదా! ఏరకంగా ఆలోచిస్తే బాధ, భయం లేకుండా స్వేచ్ఛని, శక్తిని అనుభవిస్తామో, కర్మ ఎలా యోగంగా మారుతుందో, వివేకంతో ఆలోచించి చూద్దాము.

నత్వం శోచితుమర్హసి... న వికంపితుమర్హసి గీత:2-25 నుండి 31

ఈ క్షణము యొక్క అవివార్యతను గుర్తించడం. సత్యాన్ని సత్యంగా గుర్తించడం.

(AIM: Acceptance of the Inevitability of the Moment)

వేసుకున్న చొక్కా పై మరక ఉంటే, గమనించిన క్షణంలోనే ఆ చొక్కాను మార్చడం సాధ్యమా? మరుక్షణంలో (తరువాత) మార్చడం సాధ్యమౌతుంది కదా! ఈ క్షణంలో ఉన్నదానిని ఈ క్షణంలోనే మార్చటం అనేది ప్రపంచంలోని 700 కోట్ల మందికి గాని మరి ఏ ఇతర శక్తికి గాని సాధ్యం కాదు కదా! మరుక్షణంలో దానిని మార్చే అవకాశం సంపూర్ణంగా ఉంది కదా!



As you sow, so shall you reap

అలాంటప్పుడు నీకు బాధ కలిగించేది, ఇష్టంలేనిది ఏదైనా నష్టం కలిగించేది జరిగినప్పుడు, ఎవరైనా తిట్టినప్పుడు, మార్కులు తక్కువగా వచ్చినప్పుడు, వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చినప్పుడు ఇలా ఎందుకయింది? నాకే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నన్నే ఇట్లా ఎందుకు అంటున్నారు? అని అనుకుంటూ ఉంటే, **గోరంత సమస్య కొండంత అయి బాధిస్తుందే తప్ప పరిష్కారం చూపించే ఆలోచన రాదు కదా!** ఈ రకమైన ఆలోచనలు తెలివున్న ఆలోచనలు కావు.

మోఘ జ్ఞానా విచేతసః గీత:9-12

సిలబస్ అవుతుందో లేదో, చదివింది గుర్తుంటుందో లేదో, ఏమౌతుందో? ఏం జరుగుతుందో, నేనేమైపోతానో, ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించే కొద్దీ భయం, వత్తిడులు పెరుగుతాయే గాని ఆలోచనతో తెలివి పెరగదు. **తాడుని చూసి పాము అనుకొని భయపడటం, విషంలేని పాము కరిచినా కూడా ఏమౌతుందో, ఏమైపోతానో అనుకొని భయం పెరిగి చనిపోవటం కూడా చాలా సార్లు జరుగుతుంది. పాములు కరిచి చనిపోయిన వాళ్ళల్లో 70% పైగా విషములేని పాములు కరచి చనిపోయినవారే.**

కర్మణి ఏవ అధికార: తే... మా కర్మ ఫలహేతుర్భూః గీత:2-47

AIM Acceptance of Inevitability of the Moment.	Ok! What Next? **ACP- Acting Cent Percent**	**ACP** Acceptance allows Choosing of Possibility.

ఈ క్షణంలో బాహ్యంగా ఉన్నదాన్ని(జరిగినదాన్ని), ఇదే క్షణంలో నీ మనస్సులో ఉన్న కోరికను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటంవల్ల (అంగీకరించటం వల్ల) (AIM) కోరుకున్నదాన్ని ఏర్పర్చడానికి అవకాశం (Possibility) ఏర్పడుతుంది (ACP).

మార్కులు తక్కువగా వచ్చినప్పుడు, ఆటలో ఓడిపోయినప్పుడు, దేనిలోనైన ఎంపిక కానప్పుడు, రోడ్డుమీద చిన్న ప్రమాదం జరిగినప్పుడు, జరిగిన దానిని మార్చలేమని అంగీకరించినప్పుడు, సరే! అయిందేదో అయ్యింది, జరిగిందేదో జరిగింది. What next? ఏం చెయ్యాలి, ఎవరిని అడగాలి అని ఆలోచించినప్పుడు, శతకోటి సమస్యలు ఎదురైనా అనంతకోటి పరిష్కారమార్గాలు దొరుకుతాయి కదా! ఏమి కావాలో దాని కోసం స్పష్టమైన దృక్పథంతో పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తున్నప్పుడు (ACP) మనిషిలో బాధగాని, వత్తిడిగాని (అశాంతి గాని) ఉండకపోవటమే గాక ఎన్ని సమస్యలనైనా ఒకదాని తరువాత ఒకటి అతి తక్కువ సమయంలోనే పరిష్కరించగలడు. ఇలా కాక ఏ రెండు పనులు ఒకే సారిచెయ్యాలన్నా ఏ ఒక్కటి కూడా సరిగ్గ చేయలేము కదా!

ఉదా: కంగారుతో ఏదైన ఒక టికెట్‌ను పేపర్ కింద గాని వేరేచోట గాని పెట్టినప్పుడు, ఇక్కడ ఉంచుతున్నాను అనే స్పృహలేకపోతే, తరువాత దాని గురించి చాలా సేపు వెతకవలసి వస్తుంది కదా! పెట్టినప్పుడే ఒక్కక్షణం గమనించి ఉంటే దానిని ఒక క్షణంలోనే తిరిగి తీసుకోగలము.

జీవితంలో ఏ సమస్య కూడా శాశ్వతంగా ఉండదు. కొన్ని సమస్యలు కొన్ని నిమిషాల్లోనే తొలగిపోతాయి, కొన్ని కొంతకాలం ఉండవచ్చు. సమస్యలు వచ్చిపోతూ వుంటే **Ok! What next?** అని చేయవలసిన పనిని బాధ్యతతో పూర్తిగా నిమగ్నమై ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేస్తున్నవాడికి తెలివి, అనుభవం పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

తెలివి పెరుగుతువుంటే ధైర్యాన్ని పెంచుకుంటాడు. ధైర్యం పెరుగుతుంటే ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత పెరుగుతూ ఉంటాయి కదా! అలాంటప్పుడు **Ok! What next?** అని commitment తో పనిచేసే వాడికి ప్రతి సమస్య తనలో ఉన్నశక్తిని (బయటికితెచ్చే) పెంచుకునే అవకాశంగా మారుతుంది. అలాంటి వాడు సమస్యలు వచ్చిపోతూవుంటే, ఎదుగుతూ, ఎదుగుతూ జీవితాన్ని ఆటలాగ చేసుకొని హీరోలాగా జీవిస్తాడు.

ఇట్లాఎందుకు అయిందని బాధపడుతూ, ఏమౌతుందోనని భయపడుతూ, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువని అసంతృప్తితో నరకాన్ని అనుభవిస్తూ నిస్సారంగా జీవించటం కాని Ok! What Next? అని జీవితాన్ని ఆటలాగ చేసుకొని హీరోలాగా శక్తివంతంగా జీవించటం గాని ఎవరి చేతుల్లో ఉన్నది? **Choice** ఎవరిది? మీదే.

Serious గా ఉన్న patient ను చూసినప్పుడు ఇలా ఎందుకైందని బాధపడుతూ, ఏమౌతుందో అని tension పడే doctor దగ్గరికి ఎవరైనా patient ను తీసుకువెళ్తారా? ఏమైందని గమనిస్తూ, ఏమి చేయ్యాలనే దానిమీదనే దృష్టి పెట్టిన డాక్టర్ జాగ్రత్తగా operation చేయగలడు కదా!

ఉదా:ఎంత **Expert Surgeon** అయినా 'సొంత పిల్లలకు operation చేయకూడదు' అనే నియమము ఎందుకు పెట్టారంటే బంధంతో (attachment) ఇట్లా ఎందుకు అయిందని బాధతో, ఏమౌతుందో అని భయంతో పొరపాటుచేసే అవకాశం ఉంది కాబట్టి.

ఉదా: కొండెక్కేపోటీలో ఎక్కాల్సిన శిఖరాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకున్నా, మధ్యలో అడ్డంకులు వస్తూవుంటే, Ok What Next అనుకుంటూ Concentration మాత్రం Next Step మీదే ఉంచాలి. కేవలం శిఖరం మీదే దృష్టి ఉంటే నాలుగు అడుగులు ముందే వెళ్ళినా, పడి కాళ్ళు విరగ్గొట్టుకునే అవకాశం ఉంది.

ఎంత పెద్ద సమస్య వస్తే, అంత ఎక్కువ తెలివి కావాలి. ఎంత తెలివి కావాలంటే అంత ప్రశాంతంగా ఉండాలి. మనసులోని కోరికను, బాహ్యంగా ఉన్న సమస్యను కూడా ఎంత ఎక్కువ అంగీకరిస్తే (సత్యాన్ని ఎంతగా గుర్తిస్తే) అంత ప్రశాంతత కలుగుతుంది. దానితో తెలివి తేటలు పెరిగి, అవకాశాలను గుర్తించగలుగుతాం.

12. (అసలు)ధర్మం-అధర్మం-స్వధర్మం-పరధర్మం

ధర్మం, అధర్మం అంటే ఏమిటి? (అసలు) ఏది ధర్మం? ఏది అధర్మం?

దేనినైతే 24 గంటలు 365 రోజులు జీవితమంతా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఎవరైనా ధరించగలిగిన అంటే ఆచరించగలిగిన (నిలుపుకోగలిగిన) దానిని నిలుపుకోవడమే ధర్మము. ఈ ధర్మాన్ని నిలుపుకోకుండా అంటే ఆచరించకుండా, ఉన్న "నేను" ని ఉన్నట్లు గుర్తించకుండా, నేను తక్కువ లేక "నేను" ఎక్కువ అనుకోవటం అధర్మం.

మనము ఏమనిషితోను (ఆఖరికి భార్యతో గాని, భర్తతో గాని, మనుమలతోగాని, ఏ స్వామీజీతో గాని) 24 గంటలు 365 రోజులు జీవితమంతా గడపలేము కదా! అలాగే ఏ వస్తువును కూడా మనతో ఎల్లకాలము ఉంచుకోలేము. అలాగే తినుట, మాట్లాడుట, నిద్రించుట లాంటి అనేక కార్యక్రమాల్లో ఏ ఒక్కటి 24గం॥ ప్రతి రోజు చేస్తూ వుండలేము కదా! కాబట్టి ఇవేవి (అసలు) ధర్మాలు కావు. అహం అహమిత్యన్తస్స్ఫురన్తం సదా, స్వాత్మానం ప్రకటీకరోతి॥ – శ్రీ దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం

నీవు ఏమి చేస్తున్నా, చేయకుండా ఉన్నా చిన్నప్పటినుండి ఇప్పటివరకు "నేను" అనేది మార్పులేకుండా నిరంతరం మనలో స్ఫురిస్తూనే (తెలియబడుతూనే) ఉంది కదా! ఏది ఉన్నా లేకున్నా "ఉన్నాను" అనే భావం ఎప్పుడూ ఉంది కదా!.

ఉదా:	నేను చూస్తూ ఉన్నాను	నేను చూస్తూ ఉన్నాను
	నేను తింటూ ఉన్నాను	నేను తింటూ ఉన్నాను
	నేను నిద్రపోతూ ఉన్నాను	నేను నిద్రపోతూ ఉన్నాను
	నేను దు:ఖంలో ఉన్నాను	నేను దు:ఖంలో ఉన్నాను
	నేను సంతోషంతో ఉన్నాను	నేను సంతోషంతో ఉన్నాను

"నేను" అనే అంత:స్ఫురణ మార్పులేనిది కాబట్టి తక్కువ(వెలితి) లేని, "పరిమితి లేని శాశ్వతమైన చైతన్యము" అని గుర్తించి, నేను నేనుగా ఉండటమే ధర్మము అంటే తృప్తిగా, ఆనందంగా, నిండుగా ఉండటమే ధర్మము. నిండుదనంతో అంటే తృప్తితో (మరణంలేదు కాబట్టి) ధైర్యంతో లోకహితం కోసం (సేవగా) ఏది చేసినా (ఆఖరికి శరీరపోషణ, జ్ఞానార్జన, ధనార్జన కూడా) ధర్మమే.

ధర్మాన్ని ఆచరించకపోవటమే అధర్మం. అజ్ఞానంతో, నాదేదో తక్కువైతే నేను తక్కువనుకొని, అసంతృప్తిని కల్గించుకొని, వెలితితో నిండుదనం కోసం, తృప్తి కోసం ఏది చేసినా అది అధర్మమే. ఎందుకంటే లేని వెలితిని తీసివేయటం సాధ్యమయ్యేది కాదు. నాదిపోతే నేను పోతానని భయాన్ని కల్పించుకొని బ్రతకడం కోసం ఏమి చేసినా అధర్మమే. ఎందుకంటే "నేను" కు నిజంగా మరణం లేదు కదా!"నేను" తక్కువ అనుకొని బాధపడటం అధర్మం, నేనేమైపోతానో అనుకొని భయపడటం అధర్మం.

స్వధర్మం-పరధర్మం అంటే ఏమిటి?

పుట్టుక నుంచి, చిన్నవయసు నుంచి చిత్తము(subconscious mind) లో ఏర్పర్చుకున్న కొన్ని భావాలు అంటే సహజస్వభావాలను ధర్మంతో అంటే తృప్తితో చెయ్యటమే స్వధర్మం. ధర్మాన్ని మరిచి తృప్తి కోసం ఏదిచేసినా అధర్మం. అధర్మంలో ఉండి తృప్తికోసం, సహజస్వభవాలకు వ్యతిరేకంగా ఏమి చేసినా అది పరధర్మం. స్వభావకర్మైనా, సమాజానికి ఏ మాత్రం ప్రయోజనం లేకుండా, (ఎవ్వరిని inspire కూడా చేయని) కేవలం పేరు కోసం, డబ్బులకోసం మాత్రమే చేస్తుంటే అది అధర్మమే. తృప్తికోసం, survival కోసంచేసే పని వ్యసనంగా (addictionగా) మారి మనిషిని రోజురోజుకు బంధంలో పడేసి, బలహీనుడిగా చేస్తుంది.



ఉదా1: ఘంటసాలగారికి పాటలు పాడటం సహజస్వభావం, సినిమాకి నిర్మాత కావడం స్వభావానికి వ్యతిరేకం.



ఉదా2: నెల్లూరు మస్తాన్‌కి పర్వతారోహన చేయడం అతని స్వభావం, రోటిన్ ఉద్యోగం చేయటం స్వభావానికి కుదరనిది.

ఉదా: 3 Idiots cinema లో ఆ Engineering student కి Photo లు తీయటం స్వభావం. Engineering అతని స్వభావానికి వ్యతిరేకం. Engineering చదువుతున్నంత కాలం ఆతను నరకాన్ని అనుభవించాడు కదా!

కొంతమందికి ఓర్పు, సహనము ఎక్కువగా ఉండి దేనినైనా తెలివితో, ప్రశాంతంగా ఆలోచించి చేయటం స్వభావంగా వుంటుంది. కొంతమందికి పౌరుషము, పరిపాలనా దక్షత, ప్రాణాలనైనా లెక్కచేయకుండా పోరాడటము స్వభావముగా ఉంటాయి. మరికొంత మందికి అన్ని రంగాలలో ఎదుటివారికి భౌతికమైన నైపుణ్యాలతో సహకరించటం స్వభావంగా వుంటుంది.

Engineering, Medicine, Accounts, Administration, Defense, Pilot, Architecture, Arts, Science, Commerce, Naturopathy Etc.... లలో కొంత మంది కొన్నింటినే తేలికగా నేర్చుకొని చేయగల్గుతారు. కొంతమందికి Theoretical studies కష్టమనిపించినా, ప్రాక్టికల్‌గా అబ్జర్వ్‌చేస్తూ, నేర్చుకుంటూ ఎన్నెన్నో సాధించగలుగుతారు. Enterprising స్వభావంతో అతి తక్కువ చదువుతోనే గొప్ప సంస్థలు నిర్మించినవారెందరో ఉన్నారు. అది వారి స్వభావకర్మ.

ఉదా: చిన్నపిల్లల పాలన, పోషణ కొంతమందికి భారంగా (కష్టంగా), విసుగ్గా ఉంటుంది. మరికొంతమందికి పిల్లలతో ఉండటం వారిని చూసుకోవడంలోనే పరమానందం ఉంటుంది. దీనిని బట్టి ఒకే తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన నలుగురు పిల్లలకు నాలుగురకాల భిన్న,భిన్న అభిరుచులు ఉండే అవకాశం ఉన్నది. వారివారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా వాళ్ళు వృత్తులను (పనులను) ఎన్నుకొని చేస్తే, వాళ్ళ జీవితములు ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా గడిచిపోతాయి.

స్వభావాన్ని బట్టి, చేసే పనిని బట్టి, ఆ నలుగురు నాలుగు వర్ణాలకు చెందిన వారుగా భగవద్గీతలో సూచించడం జరిగింది. పుట్టుకను బట్టికాదు.

చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణకర్మ విభాగశః। గీత. 4-13

డబ్బులుంటే అన్నీ పొందవచ్చు అనే భ్రమలో కొంతమంది ఏ మాత్రం యిష్టం లేని పనిలో చేరి, జీవితమంతా అసంతృప్తిని, వత్తిడిని అనుభవిస్తారు. డబ్బు, మంచి డబుల్‌కాట్ బెడ్‌ని ఇవ్వగలదు కాని మంచి నిద్రను ఇవ్వలేదు కదా! డబ్బులతో 5 Star Hotel లో తినవచ్చు కాని అసలు రుచికి మూలమైన ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని ఇవ్వలేదు కదా! ఎంతమంది సేవకులు ఉన్నా కాని ప్రేమని పొందలేవు కదా! ఎంత ఆస్తి ఉన్నా అది శారీరక సుఖాన్నిస్తుంది కాని ఆనందాన్నిగాని, తృప్తిని గాని ఇవ్వలేదు కదా! శారీరక సుఖమే ముఖ్యమనుకునే వాళ్ళు స్వధర్మాన్ని విడిచి తృప్తికి దూరమవుతారు.

ఈ రోజుల్లో ఎంతో మంది డాక్టర్స్ డబ్బే ప్రధానము అనుకొని అధిక డబ్బు సంపాదించటంలోనే ఆనందం ఉందని భావించి, సహజమైన ఆనందానికి, ప్రేమకు దూరమౌతున్నారు. మరికొంత మంది డబ్బును లెక్కచేయకుండా, సహజమైన పెళ్ళివంటి ముఖ్యమైన వ్యక్తిగత విషయాలను కూడా పక్కకు పెట్టి, వారు తమ స్వభావమైన వైద్యంతో రోగులకు పూర్తిసేవలందిస్తూ వారు వారి స్వధర్మంతో అంతర్గతంగా అనుభవిస్తున్న ఆనందము, శక్తి మాటలలో వర్ణించలేనివి.

సినిమాల్లో నటించడం స్వభావమైయుండి, అభిమానుల ప్రేమను అనుభవిస్తూ, ఆనందంగా జీవిస్తున్నప్పటికీ, రాజకీయ పలుకుబడి ఉంటేనే నిజమైన విలువ ఉంటుందని భావించి, రాజకీయాల్లో చేరి ఉన్న ప్రశాంతతను, తృప్తిని, విలువను పోగొట్టుకొని బాధపడుతున్నవారు కూడా ఉన్నారు.

ఈ రోజుల్లో నాయకుల్లో చాలామంది రాజకీయం వారి స్వభావికమైనప్పటికీ, నలుగురికీ ఉపయోగపడాలనే ఆలోచన వదిలి, పదవి ఉంటేనే విలువ అని, డబ్బు ఉంటేనే survive కాగలమని భావించి పదవులకోసం, ఉన్నపదవుల్ని నిలబెట్టుకోవటం కోసం ఆరాటపడుతూ నిజమైన స్వేచ్ఛని, శక్తిని(inner freedom) పోగొట్టుకుంటున్నారు. చివరకు వారి మనసులో అనుకుంటున్నది కూడా వ్యక్తపరచలేని,స్వేచ్ఛలేని వత్తిడి జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. కొన్నిసార్లు తనకిష్టమైన అత్యంత సన్నిహితుల function కి వెళ్ళాలన్నా వెళ్ళలేదు, ఇష్టంలేని చోటుకి వెళ్ళకుండా ఉండలేదు. ఎంతో మంది Engineers డబ్బుకోసం Software company లలో వారికిష్టంలేని data entry లాంటి రోటిన్ జాబ్స్ చేస్తూ వత్తిడి, అశాంతి, అసంతృప్తి పెరిగి చివరకు జీవితములో సన్నిహితులతో కూడా సఖ్యతగా ఉండలేకపోతున్నారు. అనారోగ్యాలకు కూడా లోనౌతున్నారు.

ఉదా: అన్నా హజారే గారు, ఏ ఉన్నత విద్యలు లేకున్నా, ఇంగ్లీష్ రాకున్నా, తన పూర్తి జీవితాన్ని సమాజసేవకు అంకితం చేసి తన గ్రామాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి పరిచి మోడల్ గ్రామంగా మార్చి ఎందరో ఐ.ఎ.యస్ ట్రైనీస్ కూడా అధికారికంగా సందర్శించేవిధంగా తీర్చిదిద్దారు.

స్వభావకర్మనైనా ధర్మంతో చేస్తేనే అది స్వధర్మ మౌతుంది. హాబీస్ తో పాటు వృత్తిని కూడా స్వభావానుసారం ఎంచుకొని తృప్తితో, సేవగా చెయ్యటమే స్వధర్మపాలన.

13. నేర్చుకోవటం- జ్ఞాపకశక్తి- సృజనాత్మకత

జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత పెంచుకోవడం ఎలా?



ముసలితనాన్ని (Oldage) ఎవరైనా కోరుకుంటారా? కోరుకోరు కదా! ముసలి తనం ఎప్పుడు మొదలవుతుంది?

మహనీయులెందరో ఇలా అన్నారు "ఎప్పటినుంచైతే మనిషిలో కొత్తవిషయాలు నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి తగ్గటం మొదలవుతుందో అప్పటి నుంచి అతను ముసలితనాన్ని అనుభవిస్తుంటాడు **సత్యమా కాదా? చూద్దాం.**

ఏ మనిషైనా ఎప్పుడైనా కొత్తవిషయాలు చూడకుండా, వినకుండా, ఆలోచించకుండా ఒక్క గంటైనా ఉండగలడా? వుండలేడు. ఎవరైనా ఏ విషయమైనా మనసుపెట్టి చూసినప్పుడు కాని, విన్నప్పుడు గాని ఆ విషయాలు గుర్తుంటాయి. వాటి గురించి ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుంది. దానికి సంబంధించిన విషయాలు ఎవరు, ఎప్పుడు మాట్లాడుతున్నా ఏకాగ్రతతో వినటము వల్ల Knowledge, Understanding capacity పెరుగుతాయి. వీలైతే ఆ విషయాల గురించి ఇష్టంగా చర్చించడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో సమయం తెలియకుండా గడిచిపోతుంది.

ఇదే విధంగా ఒక స్టూడెంట్ క్లాస్‌లో ఇష్టంగా వింటున్నప్పుడు గాని, ఇంట్లో ఇష్టంగా చదువుతున్నప్పుడు గాని, సమయం తెలియదు (ఆనందంగా ఉంటుంది). ఇలా ఉన్నప్పుడు పక్కవాళ్ళ వల్ల కూడా disturb కారు. ఇలా విన్నది, చదివినది బాగా గుర్తుండటం వల్ల Confidence పెరిగి నేర్చుకోవాలనే Interest ఇంకా పెరుగుతుంది. ఇలా ఇష్టంగా ఎన్ని వందల, వేల, లక్షల విషయాలు నేర్చుకున్నా నీ Brain no vacancy అనదు. 12 world Guinness records సాధించిన జయసింహ గారు చెప్పిన ప్రకారం ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న లక్షలాది పుస్తకాలలోని సమాచారం మొత్తం నీవు సేకరించినా, "నీ Memory space లో 20% కూడా నిండదు".

ఇలాంటప్పుడు ఇష్టంగా నేర్చుకుంటూవుంటే (పుస్తకాల్లోనే కాక బయటకూడా) వద్దన్నా మార్కులు, Degree లు, ఉద్యోగాలు, గౌరవాలు నీ వెంటపడతాయి. హీరో లాగా జీవితమంతా ఆనందంగా ఉంటుంది. వివేకానందుడు మనలో అనంతమైన శక్తి ఉందంటే దాని అర్థం అనంతమైన బుద్ధిబలమనీ, అది జ్ఞానంతోనే వస్తుందని (ఆహారంతో కాదని) తెలుసుకున్నాము.

భౌతికవిద్య - ఆధ్యాత్మికవిద్య

History, Politics, Science, Engg, Medicine, Etc ... లాంటి ఎన్నో విషయాల గురించి తెలియజేసేది భౌతిక విద్య. వీటన్నింటిని తెలుసుకునే వాణ్ని గురించి తెలియజేసేది ఆధ్యాత్మికవిద్య

Polyglot Tim Doner :

Tim doner is a 17 year old hyper Polyglot who speaks 20 languages.



బుజ్జిగాడి వయస్సు3 సం॥రాలు. వాడి ఎదురింట్లో తమిళ్ ఆంటీ, ఒక ప్రక్క హిందీ ఆంటీ, వేరే ప్రక్క ఇంగ్లిష్ ఆంటీ. ఎర్రగా, బుర్రగా ఉన్న వీడిని పుట్టినప్పటి నుంచి వాళ్ళ ఇళ్ళకు తీసుకువెళుతూ, ఆడిస్తూవుండేవారు. వీడు ఇప్పుడు తెలుగు ఒక్కటే మాట్లాడతాడా లేక మిగిలిన మూడు భాషలు కూడా మాట్లాడతాడా? మూడు భాషల పదాలు కూడా చాలా వరకు మాట్లాడుతాడు.

పిల్లలకి "నువ్వు చదువుకోరా, చదువుకుంటేనే గొప్పవాడివి అవుతావు" అనే మాటలు అర్థమయ్యేలోపే ఎన్నెన్నో తెలుసుకుంటాడు. ఇవన్నీ నేర్చుకున్నది నేర్చుకోవటం సహజంకాబట్టే కదా!

నేర్చుకోవడం సహజమైన ఆనందమైన ప్రకియ అయినప్పుడు రోజు రోజుకి పిల్లల్లో నేర్చుకోవాలనే **Interest ఎందుకు తగ్గిపోతుంది? ఒత్తిడి ఎందుకు పెరుగుతుంది?**

మనుషులకే కాకుండా జంతువులకి, ఆఖరికి క్రిమికీటకాలకి కూడా ఆహారం తీసుకోవడం సహజం, అత్యంత అవసరం అయినప్పటికి, ముఖ్యంగా సిటీలో పిల్లలు అన్నం సరిగ్గ తినటం లేదనే complaint డాక్టర్స్ దగ్గరకు ఎక్కువ వస్తున్నాయి. **ఎందుకిలా జరుగుతుంది?.**

పాలు పట్టిన కొంతసేపటికి, తోచక బోర్ కొట్టి పిల్లవాడు ఏడిస్తే, తెలియని అమాయకపు తల్లి మళ్ళీ పాలు పడితే అది జీర్ణం కాక(అరగక) మళ్ళీ ఏడుస్తే, మరల ఆ తల్లి పాలు పట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తే ఆ పిల్లవాడికి పాలమీద పూర్తిగా విముఖత కలుగుతుంది. ఇష్టంలేనప్పుడు వత్తిడి చేస్తే ఎవరికైనా వ్యతిరేకత పెరుగుతుంది.

అదే విధంగా చదువు చదువు అని అటు టీచర్స్, ఇటు తల్లి దండ్రులు మాటిమాటికి చెప్పేసరికి చదువు అనే మాట మీదనే విరక్తి కలిగి, చివరికి interest పోయి, కేవలం మార్కుల కోసమే తప్పనిసరి అని చదవటం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

Interest పోయి కేవలం మార్కులు, డిగ్రీలు, ఉద్యోగాలు, తద్వారా బ్రతకడంకోసమే చదువుతున్నప్పుడు, సిలబస్ అవుతుందోలేదో, ఇంత హడావుడిగా చదివితే గుర్తుంటాయో, లేదో, నేను చదివింది వస్తుందో, రాదో అనే ఆలోచనలతో భయము, వత్తిడి, అలజడులతో కష్టపడి చదివి (ఏకాగ్రత, ఆనందం లేకుండా) తేలికగా మర్చిపోవటం వల్ల ఉన్న నమ్మకం (confidence) కూడా తగ్గి చదువు ఇంకా భారంగా అనిపించి చివరకు depressionకు లోనవటం జరుగుతుంది. దీనితో ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత తగ్గి అసంతృప్తిగా, బలహీనంగా జీవించడం జరుగుతుంది.

కొన్ని లక్షలమంది వైద్యులు కలిసినా ఏ ఒక్కరిని కూడా 150 సం॥ బ్రతికించలేరు కదా! అంటే శరీరం పోవటం గ్యారెంటి అయినప్పుడు బ్రతకడం గురించి ఏరకంగా ఆలోచించినా భయం తో సర్వశక్తులు పోగొట్టుకుంటాడు గదా!

శరీరాన్ని temporary వాహనంగా వాడుకుంటూ, అదిపోయేలోపు ఎక్కువమందికి ఉపయోగపడాలనే భావంతో నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ఆనందంతోపాటు, గొప్పశక్తిని అనుభవిస్తాడు. అప్పుడు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత అతని వెంటపడతాయి.

దీనితో మనకు నేర్చుకోవటం సహజమనీ, నేర్చుకునేశక్తి అనంతంగా వుందని, నేర్చుకుంటూవుంటే నేర్చుకునే శక్తి పెరగటమేకాక, జీవితం ఆనందంగా గడిచిపోతుందని, ఖాళీగా ఉంటే నరకమనీ, స్పష్టం అవుతుంది కదా!

మనకు ఆహారాన్ని తినే ఆకలి ఎక్కువా? జ్ఞానాన్ని తినే (స్వీకరించే) ఆకలి ఎక్కువా?

అనంతమైనశక్తి ఆహారం వల్ల వచ్చేది కాదు కదా! జ్ఞానం వల్లనే వస్తుంది కదా!

ఓం సహ నావవతు॥ సహ నౌ భునక్తు॥ సహ వీర్యం కరవావహై॥



మామూలుగా భోజనాలప్పుడు ఈ శ్లోకాన్ని చదువుతూ ఉంటారు, ఈ శ్లోకం యొక్క అర్థం కలిసివుందాం, కలిసి తిందాం, కలిసి శక్తి ని పెంచుకుందామని కదా! ఆహారం వల్లనే శక్తి వస్తుంది అనుకుంటే, ఒక్కసారి సరిగ్గా తింటే 3గం వరకు మళ్ళీతినలేం కదా! అలాఅని ఎక్కువ తింటే ఆయాసం వస్తుంది కానిశక్తి రాదు కదా! అయినా ఆహారం వల్లే శక్తి అని ఎక్కువెక్కువ తింటుంటే రోగము, రోగమెక్కువైతే చావు వస్తుంది కాని శక్తి రాదు కదా! తినటానికి కలిసి ఉండటం కాని, శ్లోకాన్ని చదవటం కాని అవసరం లేదు కదా! మరి జ్ఞానాన్ని స్వీకరించటానికి మనలో అనంతమైన Memory space ఉంది. కావున కలిసి సహజమైన, అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తితో లోకహితంకోసం ఎక్కువెక్కువ నేర్చుకుంటుంటే జీవితమంతా ఆనందం గా శక్తివంతంగా ఉంటుంది కదా! జ్ఞానానికైతే కలసి ఉండాల్సిందే కదా. మంచి పుస్తకం దగ్గర ఉన్నా మహనీయులతో కలిసి ఉన్నట్లే కదా.

జ్ఞానాన్ని తిన్న మనసుతో... జ్ఞానాసినాత్మన: । గీత:4-42

14. Now Here *or* No Where NATURAL HERO SPEL-G Life Like A Journey on a National Highway



For a Sportive Person (SP) Entire Life is a Game, A Game of Learning & Learning for Giving. జ్ఞానంతో తృప్తిని, (నిండుతనాన్ని) అనుభవిస్తున్నవాడు జీవితమంతా సహజమైన నేర్చుకోవటం, నలుగురికి ఉపయోగపడటమే ఆటగా, *Natural Hero* గా జీవిస్తాడు. అతని జీవితమంతా శక్తివంతంగా *National Highway* పై *journey* లాగా గడిచిపోతుంది.

Ex: నీళ్ళల్లోని చేప కదిలినా కదలకపోయినా ప్రశాంతంగా, హాయిగానే ఉన్నట్లు, నేర్చుకుంటూ, నేర్చుకున్నదాన్ని నలుగురికి ఉపయోగపడే వాడు శక్తిని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటాడు. అజ్ఞానంతో ఖాళీగా ఉండి ఏమౌతుందో, ఎలా బ్రతకాలో అని తనగురించే ఆలోచించేవాడు, నీటిలో నుండి బయటపడి చచ్చేంత వరకూ చావునే అనుభవిస్తున్న చేపలాగా మరణించేవరకు అసంతృప్తి, భయంతో మరణాన్నే అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. మరి నీవు ఎప్పటి నుండి **Hero** గా జీవించాలను కుంటున్నావు? ***Now Here or No Where.*** నీ సహజత్వమైన **Hero** గా జీవించాలను కుంటున్నవా? Zero లను **Hero** గా చేసి, నువ్వు **Zero (fans)** గా ఉండాలనుకుంటున్నావా? Choice ఎవరిది? నీదే కదా!.

> సహజమైన నేర్చుకోవటంలోని ఆనందాన్ని, నలుగురికి ఉపయోగపడటంలోని శక్తిని (తృప్తిని) అనుభవిస్తూ ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా జీవించే వాడే *NATURAL HERO*

Choice is always yours. Be Aware! గుర్తించి ప్రవర్తించు

A life of creative contribution or struggle for survival

Fish out of water

Fish in water

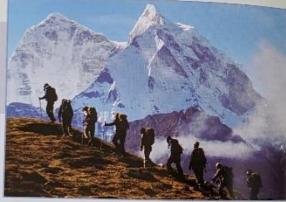


15. హింసకు మూలం

నీ ఆత్మీయులు కానీ, స్నేహితులు, ముఖ్యంగా తల్లి దండ్రులు ఎవరైనా ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా, ధైర్యంతో ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, వారి మాటల ద్వారా, చేతల ద్వారా, నీకు గాని, వేరేవారికి కాని, ఏ విధంగానైనా, బాధనుకలిగించే ప్రయత్నం చేస్తారా? చేయరు కదా!

అజ్ఞానంతో ఇలా ఎందుకు అయింది అనే బాధను, ఏమౌతుందో అనే భయాన్ని, నాది తక్కువైతే, నేను తక్కువనే అసంతృప్తిని అనుభవిస్తూ తన నరకానికి (బాధకి) వేరెవరో కారణమనుకొని వారిపై కోపంతో వారికి బాధని, నష్టాన్ని కల్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు. బ్రతకలేమనే భయంతోనే, మనుషులు ఎన్నో అవినీతి పనులు చేస్తారు. భయంతోనే, మూగజీవులైన పాములను చంపుతున్నారు. అంటే మనిషి అజ్ఞానంతో తనకుతానుగా కల్పించుకునే బాధే (హింసే) సమాజంలో బాహ్యమైన హింసలన్నింటికి మూలం.

(Physical) COMFORT Vs
(Momentary) HAPPINESS Vs
(Everlasting) SATISFACTION



హింస అంటే ఏమిటి? శారీరక హింసే హింస అవుతుందా? మానసికమైన హింస కూడా హింస అవుతుందా?

ఈ సృష్టిలో ఏ బాహ్యమైన సంఘటనలు గాని, మనుష్యులుగాని లేక శరీరారోగ్య స్థితిగాని అందరిలో ఒకేరకమైన బాధను కలుగజేస్తున్నాయా?

ఉదా: ఒక సంఘటనతో చాలా మంది బాధపడుతున్నప్పుడు కూడా కొందరు (అదే సంఘటనతో), శాంతంగా ఉండేవారు, సంతోషపడేవారు కూడా ఉంటారు కదా!

ఉదా: తండ్రి చనిపోయినా శాంతంగా ఉండే కొడుకు, విపరీతంగా బాధపడే కొడుకు.

ఉదా: పిక్‌పాకెటర్‌ని కొట్టిన తరువాత పోలిస్ కానిస్టేబులు "కోట్లుకొట్టేసిన వాళ్ళను ఏమీ చేయలేకపోతున్నాను, బ్రతకడం కోసం చిన్న పర్స్ కొట్టేసిన వాడిని ఇట్లా కొట్టానే" అని బాధపడ్డాడు. దొంగమాత్రం చచ్చేటట్లు కొడతాడనుకుంటే చిన్న దెబ్బలతో వదిలేశాడని సంతోషపడ్డాడు.

ఉదా: శారీరక హింసే హింస అయితే ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా adventures కి వెళ్తారా?
ఉదా: శారీరక సుఖమే ఆనందం అనుకుంటే, డెలివరిలో ఉన్న బాధను పడడానికి ఏ స్త్రీ అయినా సిద్ధం అవుతుందా?

ఉదా: అందరు విహారయాత్రకు వెళ్ళి కొండ ఎక్కటం కష్టమని ఎక్కకుండా కూర్చున్న నలుగురి మనసులో తెలియని బాధ ఉంటుంది కదా! కొండనెక్కి వచ్చిన వాళ్ళకు దెబ్బలు తగిలినా ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

కేవలం శారీరక సుఖమే ముఖ్యమనుకునే వారు ఆనందాన్ని పొందలేరు. క్షణికమైన ఆనందమే ముఖ్యమనుకునేవారు ఎప్పుడూ ఉండే తృప్తిని పొందలేరు. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ధనమంతా కూడా శారీరక సుఖాన్నివ్వగలదు కాని, ఆనందాన్నివ్వలేదు, ఎప్పుడూ ఉండే తృప్తిని అసలే ఇవ్వలేదు. నీవు నిజంగా కోరుకుంటున్నదేమిటి? **Choice is yours !.**

క్షణికమైన సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని కల్గించే ఆకర్షణలన్నీ కూడా, మిత్రుడిలా వేషం వేసుకొని నీదగ్గరకు వస్తున్న శత్రువులే! వీనిని వివేకంతో (బుద్ధి) గుర్తించి ఓర్పుతో దూరంగా తోసేసినప్పుడే ఎప్పుడూ ఉండే ఆనందం, తృప్తి నీ సొంతమౌతాయి. శాశ్వత ఆనందం పై అనురాగమే క్షణిక ఆకర్షణలపై విరాగం (వివేకమైన వైరాగ్యము).

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః। గీత:6-6

యత్తదగ్రే (అ)మృతోపమమ్ పరిణామే విషమివ గీత:18-38

నా శరీరంలేకుండా నేను ఉంటానా? ఉండనా?

కలలో నేను కళ్ళులేకుండానే చూస్తున్నాను, చెవులు లేకుండానే వింటున్నాను, నాలుక లేకుండానే రుచిని, ముక్కు లేకుండానే వాసనలను, చర్మం లేకుండానే స్పర్శనూ అనుభవిస్తున్నాను కదా! చేతులు లేకుండానే రాస్తున్నాను, కాళ్ళు లేకుండానే నడుస్తున్నాను. భయాన్ని, బాధను, ఆనందాన్ని, అవమానాన్ని కూడా అనుభవిస్తున్నాను కదా! నిద్రలో నా శరీరం ఎక్కడుందో, శరీరం ప్రక్కన ఎవరెవరున్నారో, ఏమేమి ఉన్నాయో కూడా తెలియదు. మనస్సు లేనప్పుడు అంటే "కల కూడా లేనప్పుడు" ఏమీ తెలియదు.

మరి నేను లేకుండా పోయినట్టా? నేను లేకుండా పోతే నిన్నటి నేను, ఈ రోజు నేను ఒక్కటే అనగలనా? కాబట్టి ఏమి తెలయనప్పుడు కూడా నేను ఉన్నాను! ఎక్కడున్నాను? ఒకచోటు అనిగాని, ఒక పరిమితి గాని స్వభావాలు, అలజడులు కాని లేకుండా కేవల ప్రశాంతతే కదా ఉన్నది. ఇదే అసలైన మార్పు, నాశనంలేని ఆధారమైన, అవ్యక్తమైన "నేను".



16. ప్రేమ(సఖ్యత)కు మూలం

విగ్రహం = ప్రేమ (Love) = సఖ్యత (Harmony)

Listening for Possibility of love and peace(LPLP)

ఇప్పటివరకు నీవు గుర్తించకపోయినా, నీకు అన్యాయం చేసి బాధకలిగించే ప్రయత్నం చేసిన వారందరి మనసులో ఏదో వెలితి, బాధ, భయం, ఒత్తిడి ఉన్నాయని నీవు గుర్తిస్తే, నీకు బాధ కలగటం, వారిమీద కోపంరావటం జరుగుతుందా?

జాలి కలిగి వారి బాధను ఎలా తీసివేయాలి అనే ఆలోచన కలుగుతుంది కదా! నిదానముగా, ప్రశాంతతతో ఆలోచించి చూడండి. ఈ రకంగా గ్రహిస్తే బాధతో కోపం అనే విషాన్ని అనుభవించకుండా జాలి, బాధ్యత కలిగి అమృతంలాంటి ప్రేమ అనుభవిస్తావు కదా! ఈ రకంగా గ్రహించటం వల్ల నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకోవటం జరుగుతుంది. వారితో సఖ్యత కూడా పెరుగుతుంది.

ఉపకారికి నుపకారము,
విపరీతము గాదు సేయ వివరింపంగా.
అపకారికి నుపకారము
నెపమెన్నక సేయువాడు నేర్పరి సుమతీ!

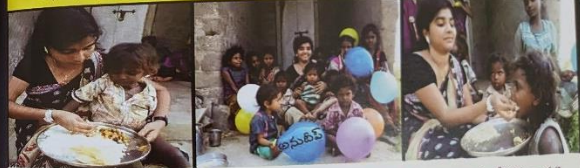
ఉదా: ఒక కుటుంబంలో భర్త ఆఫీస్‌నుండి ఇంటికి రాగానే భార్య అతనికి కాఫీ ఇచ్చేటప్పుడు, రెండు కాఫీ చుక్కలు అతనిప్యాంట్‌మీద పడటంతో, అతనికి కోపం వచ్చి ఆమెను అనరాని మాటలతో ఘోరంగా తిట్టాడు. దాంతో ఆమె అవమానంతో, బాధతో ఆత్మహత్య చేసుకోవటానికి వంటగదిలోకి వెళ్ళింది.

కిరోసిన్ డబ్బా మూత తీసే ప్రయత్నంలో, మూతరాక కొంత సమయం గడవటం వల్ల ఆవేశంతగ్గి పుట్టింటికి వెళ్లి పోవాలి అనుకొని బెడ్‌రూమ్‌లోకి వెళ్ళింది. బట్టలు సర్దుకుంటున్నప్పుడు తన మంచం కింద వున్న పాత టి.వి కాలికి తగలడంతో ఒక్కసారిగా ఆమెకు పాతసంఘటన గుర్తుకువచ్చి

ఇలా అనుకుంది. “నేను టి.వి ని నా పూర్తి అజాగ్రత్త వల్ల పగలగొట్టినా, నాభర్త ఆ రోజు నన్ను ఏమీ అనకుండా క్రొత్త టి.వి ని తీసుకు వచ్చాడు కదా! మరి ఇప్పటి ప్రవర్తనకు కారణం ఏమైఉంటుంది. ఆయనికి ఏదో పెద్దనష్టం గాని, భరించలేని అవమానం గాని కలిగి బాగా Upset అయి ఉండటంచేత క్షణికావేశం లో నన్ను అలా అని ఉంటాడు”.

ఈ రకంగా గ్రహించగానే ఆమెలో ఉన్న బాధపోయి, ప్రేమ ఏర్పడి, ఏమైందని అడిగి తెలుసుకొని, భర్తని ఓదార్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది కానీ “నన్నిట్లా ఎందుకన్నావు” అని నిలదీయదు కదా! దీనితో సఖ్యత, ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. ఈ రకంగా నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకునేటట్లు అర్థంచేసుకోవటమే విశేషమైన గ్రాహ్యము. అంటే విగ్రహము Listening for the Possibility of Love and Peace (LPLP)

ప్రతి తల్లి తన కన్న బిడ్డకి అన్నం తినిపిస్తుంది...
కాని అనాథ పసి పిల్లలకి తానే స్వయంగా వండి తినిపిస్తుంది. ఈ సోదరి సత్య మణి (ఏలూరు)



నీవు ఇన్ని రోజులు నీ తల్లిదండ్రులను (అత్యంత ఆత్మీయులను) ఏరకంగా అర్థం చేసుకున్నావు? నీవు అడిగినది వాళ్ళు ఇవ్వకుండా చిరాకుపడ్డప్పుడు నీకు బాధకలిగి, కోపం వచ్చింది కదా!

మార్కులు తక్కువ వచ్చినవనో, చెప్పిన పనిచేయలేదనో నిన్ను తిట్టినప్పుడు, ఫ్రెండ్స్‌తో తిరుగుతున్నావని కోప్పడినప్పుడు కూడా నీకు బాధకలిగి తల్లిదండ్రులమీద కోపం వచ్చి ఉంటుంది కదా! నువ్వు అడిగింది తల్లిదండ్రులు ఇవ్వనప్పుడు, ఇవ్వలేనివాళ్ళ బలహీనతను, నిన్ను కోప్పడినప్పుడు, తిట్టినప్పుడు వారి మనసులోని బాధను, భయాలను నీవు అర్థంచేసుకుని ఉంటే బాధ కలిగేదా, బాధ్యత కలిగేదా? చిరాకు కోపాన్ని అనుభవించేవాడివా? ప్రేమతో, బాధ్యత కలిగి శక్తిని, సఖ్యతను అనుభవించేవాడివే కదా!.

నీకు 2సం॥ వయస్సు వచ్చేంత వరకు అన్నంకలిపి పెట్టటం, స్నానంచేయించటం బట్టలు వేయటం, కాలకృత్యాలను శుభ్రంచేయటం, ఒంట్లో బాగా లేకపోతే రాత్రంతా జాగరణ చేయటం, అర్థరాత్రైనా హస్పటల్‌కి పరుగెత్తటం లాంటి ఎన్నో శ్రమలకోర్చి, నిన్ను కంటికి రెప్పలా చూసుకున్నారు కదా!.

ఇప్పుడు కూడా నీ భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో అనే వాళ్ళ ఆందోళన వెనక ఉన్నది నీ మీద ప్రేమతో ఉన్న ఆలోచనే గదా! **ఎదుటివారి బాధను గ్రహిస్తే ప్రేమను అనుభవిస్తాం. మరి కనీసం నీవు నీకోసం ఇన్ని రకాల శ్రమలుపడి, వత్తిళ్ళు** అనుభవిస్తున్న నీ తల్లిదండ్రుల మనసులో బాధని ఎన్నిసార్లు, ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నావు. సరిగ్గా అర్థంచేసుకోక బాధపడి, సఖ్యతను (ఆత్మీయత) కూడా తక్కువ చేసుకున్నావు కదా! ఈ పొరపాటుని ఎలా సరిచేసుకోవాలి, ప్రేమ, సఖ్యత, (ఆత్మీయత) ఎలా పెంచుకోవాలి?

ఆత్మీయతకు ఉత్తమ మార్గం

చేసిన పొరబాటును హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించినప్పుడు నీ మనసులో భారం తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు ముందు తల్లితో ఏకాంతంగా కలిసి ఆమెను ఏఏ సందర్భాలలో సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకుండా "ఇట్లెందుకు అంటుంది అని" బాధపడ్డావో, చిరాకు పడ్డావో, స్పష్టంగా చెప్పు. ఆమెను ఇన్ని రోజులు అర్థం చేసుకోనందుకు హృదయపూర్వకంగా పశ్చాత్తాపంతో క్షమాపణ తెలియజేయి. ఇలా చేస్తే నువ్వు తక్కువ అవుతావా? నీలో బరువు బాధ తగ్గి సఖ్యత ఆత్మీయత పెరుగుతాయా? ఆలోచించండి. ఆచరణలో పెట్టి బాధ్యతతో శక్తిని పెంచుకోండి. అలాగే తండ్రితోను, ఇతర ఆత్మీయులతోను నీ పొరపాటును తెలియ జేయటం వల్ల కొత్త జీవన సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.

పిల్లల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం



ఒక కాలేజిలో ఇంటర్ చదివే విద్యార్థి 1st year exam లో రెండు subjects fail అయ్యాడు. మిగతా subjects లో కూడా పాస్‌మార్కులు మాత్రమే వచ్చినవి. Results చూసిన పేరెంట్స్ కొడుకును చివాట్లు పెట్టారు. దీనితో కష్టపడి చదివే ప్రయత్నంలో కుర్రాడు తీవ్ర depresson కు లోనయ్యాడు. ఇంతలో ఒకరోజు ఆ విద్యార్థి ఫిట్స్‌తో పడిపోయాడు. Hospital repots లో అతనికి చిన్నప్పటి నుండి brain లో deficiency వుందని తెలిసింది.

ఇలాంటి deficiency ఉన్న వారికి జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత తక్కువగా ఉండి మతిమరుపు కూడా ఉంటుందని డాక్టర్స్ చెప్పారు. ఈవిషయం తెలుసుకున్న పేరెంట్స్ చాలా బాధపడ్డారు. ఇన్నిరోజులు ఆ విషయం గ్రహించక తమ కొడుకును అనవసరంగా ఒత్తిడికి గురిచేసినందుకు చాలా చింతించారు.

ఇకమీదట అతనిని, అతని తమ్ముణ్ణి కూడా పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని వారి అభిరుచిని, పరిమితిని (limitation) దృష్టిలో పెట్టుకొని పొరపాటున కూడా తొందరపడి తిట్టకుండా ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఆ అబ్బాయికి ప్రాక్టికల్‌గా ఉండే మెకానికల్ పనులు ఇష్టమని గుర్తించి, ఫిట్టర్ కోర్సులో చేర్చారు. ఆరోజు నుండి ఇంట్లో చిరాకులు, వత్తిడిలుపోయి సఖ్యత, ప్రశాంతత పెరిగాయి. తల్లి, దండ్రుల continuous guidance వల్ల కుర్రవాడిలో కూడా మంచి development వచ్చింది.

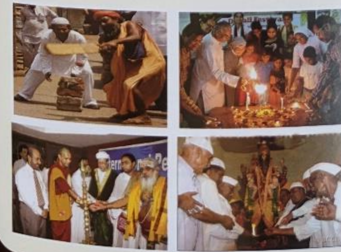


ఉదా: జరిగిన సంఘటన:- 13 సంవత్సరముల వయసువచ్చినా అమ్మాయి, అక్షరాలు కూడా సరిగ్గా నేర్చుకోకపోతే ఆ అమ్మాయి తల్లి దండ్రులు ఎంతగానో బాధపడుతూ, అమ్మాయిని కూడా వత్తిడి చేస్తూ, బాధపెడుతూ ఉండేవారు. తరువాత అమ్మాయికి అసలు ఇష్టమైనది మ్యూజిక్ అని కౌన్సిలర్ ద్వారా తెలుసుకొని మ్యూజిక్ నేర్పించారు. తరువాత మూడేళ్ళలోనే ఆ అమ్మాయి అత్యంత ప్రతిభను, ధనాన్ని కూడా సంపాదించింది.

ప్రేమకు మూలం:

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరు ఎదుటివాళ్ళ ప్రేమను పొందాలని ఆరాటపడుతూనే వుంటారు. ప్రేమను డిమాండ్ చేస్తే ఉన్న ప్రేమ కూడా పోతుందే కాని వచ్చేది కాదు.

"నా తల్లిదండ్రులకు, నా బ్రదర్స్ సిస్టర్స్ అంటే ఎక్కువ ఇష్టం, నేను అంటే ఇష్టంలేదు. పెద్దయితే వాళ్ళకి ఆధారంగా వుంటానని ఈ మాత్రం చదివిస్తున్నారు. ఇక నా స్నేహితులైతే వాళ్ళకి ఏమైనా అవసరమైతేనో, పనిలేక తోచనప్పుడో, నన్ను పట్టించుకుంటారు కాని నిజంగా నేనంటే ఎవరికి ఇష్టం లేదు" అనుకునేవాడు జీవితమంతా వెలితిని, అసంతృప్తిని, నరకాన్ని అనుభవిస్తాడు కదా! అప్పుడు జీవితం మొత్తం నువ్వు కోరుకున్న ప్రేమని అభిమానాన్ని, ఎలా పొందాలి?



మన అవగాహన సరిగ్గా లేకపోతే మనల్ని ప్రేమించే వాళ్ళ మనసును కూడా అర్థం చేసుకోకుండా బాధనే అనుభవిస్తాం!.

తల్లిదండ్రుల మనస్సులోని బాధ, భయాన్ని అర్థంచేసుకుంటే విశేషమైన గ్రాహ్యంతో ప్రేమ కలుగుతుంది, ప్రేమ కలిగినప్పుడు ప్రేమనే అనుభవిస్తావు ఏరకంగా సహాయపడాలో కూడా ఆలోచిస్తావు. ఈరకంగా ఎంతమందిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే అంతమంది మీద ప్రేమ కలుగుతుంది. ఈ ప్రేమని ఎంతమందికి, ఎన్నిరోజులు, ఎంతెంత పంచినా, తరిగేది కాదు. **అంటే పరిమితిలేని నేను అనే అనంత చైతన్యమే ప్రేమకు మూలం.**



ఈ జ్ఞానం నీవు ఎవరినైనా నిజంగా ప్రేమిస్తే, వాళ్ళనుంచి ఏమైనా ఆశిస్తావా? వాళ్ళను ఏ రకంగానైనా డిస్టర్బ్ చేస్తావా? లేక వారి ఇబ్బందులను గుర్తిస్తూ వీలైనంతగా సహాయపడుతూ ఉంటావా? వాళ్ళనుండి ఏమీ ఆశించకుండా ఉపయోగపడుతూ వుంటే నీవు ప్రేమనే కాక ఆత్మీయతను కూడా పొందుతావు.

(నాకు నీవు ఇష్టం కనుక, నువ్వు కూడా నేనంటే ఇష్టపడాలని నీవు అనుకోవడం జ్ఞానం అవుతుందా! నిజంగా చూస్తే నీ ఇష్టం మాత్రం ఎంతసేపు ఉంటుంది. నువ్వు కోరుకున్న మనిషిని ఎన్ని గంటలు, ఎన్ని రోజులు కంటిన్యూగా భరించగలవు.)

నేను పూర్ణము అని గుర్తించినవాడు ఎదుటి వారి బాధను గుర్తించి, ప్రేమను చూపిస్తూ ఉండటం ద్వారా ప్రేమనే అనుభవిస్తాడు. నేను తక్కువ అనుకునే వాడు ప్రేమని కోరుతూ వెలితితో నరకాన్ని అనుభవిస్తాడు.

పరిమితిలేని నేను అనే అనంతచైతన్యమే ప్రేమకు మూలం.

Love+ Ignorance =Bondage, Weakness, Suffering, Seeking

Love+ Intelligence = Freedom, Strength, Happiness, Responsibility

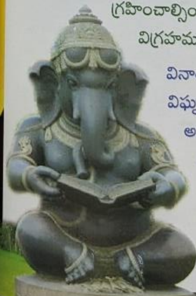
17. విగ్రహారాధన



ఏ మహానీయుడ్ని ప్రత్యక్షంగా చూసినా, సుభాస్ చంద్రబోస్, B.R. అంబేద్కర్, అబ్దుల్ కలాంగారి లాంటి వాళ్ళ ఫొటో గాని, మూర్తి గాని చూసినా, ఏ ఆలయంలోని ఏ దేవతామూర్తిని చూసినా మనం విశేషంగా గ్రహించవలసినది వారి ధైర్యము, సేవాతత్పరత, శక్తి, ఓర్పు, నేర్పు, ప్రేమలాంటి సుగుణములనే కదా! ఈ విధంగా విశేషగ్రాహ్యం (విగ్రహము) తో మన బుద్ధిని సవరించుకొని మనలోని శక్తిని, ఆనందాన్ని, ప్రేమను పెంచుకోవటమే విగ్రహ + ఆరాధన (ఆనందాన్ని వృద్ధి చేయుట) = విగ్రహారాధన.

నీ ముఖం పై ఏదైనా ఉంటే డైరెక్ట్‌గా చూడలేని నీవు అద్దం దగ్గరకు వెళ్ళి నీ ముఖాన్ని నీవే సరిచేసుకుంటావు గాని అద్దాన్ని సరిచేయవు కదా? అలాగే అనంతశక్తి నీలో ఉందన్నా, దేవి అందరిలో శక్తిరూపంలో ఉందన్నా నీకు అర్థం కావటం లేదు కదా!. అందుకే బలమైన, శక్తిరూపంలో దుర్గాదేవిని నీలోని శక్తికి బాహ్యఆకారంగా ఏర్పరచారు. ఆ దేవి నీలోనే ఉందని నమ్మినప్పుడు నిన్నెవరయినా ఎదిరించగలరా? నీలో భయానికి చోటుంటుందా?

ఇదే విధంగా వినాయకుడి మూర్తిలో ఉన్న పెద్ద చెవులు-శ్రద్ధతో బాగా వినాలని, చిన్న కన్నులు-సూక్ష్మంగా గ్రహించాలని, పెద్దతల-దృఢమైన బుద్ధితో ప్రవర్తించు అని, తొండం-చిన్నదైనా పెద్దదైనా పనిని నైపుణ్యంతో చేయమని, ఎలుక-శాశ్వతమైన తృప్తి పొందాలనే ఒకే ఒక కోరికతో పయనించమని, అభయ హస్తం - ఏది ఉన్నా లేకున్నా నేనున్నాననే ధైర్యంతో ఉండమని, నీ బుద్ధిలో భావాన్ని ఏర్పరుచుకునేందుకే ఆలయాలలో వినాయకుడి మూర్తిని ఉంచుతున్నారు. విశేషంగా గ్రహించాల్సింది నీవు. ఉద్ధరించుకోవాల్సింది నిన్ను. అంటే విశేషమైన గ్రాహ్యము = విగ్రహము ఉండాల్సింది నీలోనే!.



వినాయకుడు అంటే - వివేకవంతమైన నాయకుడు. విఘ్నేశ్వరుడు అంటే విఘ్నములను శాసించువాడు. గణపతి అన్నా, గణేశుడు అన్నా ఆలోచనలు అనే సైన్యానికి అధిపతి. వీటన్నిటి యొక్క అర్థం వివేకవంతమైన, దృఢమైన బుద్ధితో మనస్సును నడిపిస్తూ సమస్యలను అవకాశాలుగా చేసుకుంటూ, శక్తివంతంగా జీవించమనే అర్థం. ఏది సాధించాలన్నా ముందుగా దృఢసంకల్పం కావాలి అందుకే మనం సంకల్పానికి ప్రతీక అయిన వినాయకుడిని మొదటిగా పూజిస్తాం.

18. అక్షరాభ్యాసం - సత్యవంతమైన జీవితం

నేను=సత్యం=అమృతం=అక్షరం

మీరు అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్నారా? అక్షరాభ్యాసం అంటే అసలు అర్థం ఏమిటి? సత్యవంతమైన జీవితం అంటే ఏమిటి?

సత్యం అంటే 'ఉన్నది, ఏ మాత్రం మార్పు చెందనిది'. మరి ఈ సృష్టిలో ఉన్నది, మార్పులేనిది ఏది? బాహ్యంగా చూస్తే సూర్యుడితో సహా అన్నీ మార్పుచెందుతున్నాయి కదా!.

"నాది నాది నాది" అనబడే అన్ని మారుతున్నా "నేను నేను నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే మార్పులేనిది కనుక "నేను" అనే భావమే సత్యం. 'నేను" సత్యం అని గుర్తించటమే సత్యాన్ని గుర్తించడం. మార్పుచెందే శరీరాన్ని, మనస్సును, బుద్ధిని చూస్తూ ఉండే జ్ఞానవంతమైన అక్షరమైన సాక్షిని నేనని తెలుసుకొని, తృప్తితో, ధైర్యంతో, జీవించడమే సత్యవంతంగా జీవించడం.

"నాది, నేను" అనే పదాలను రెగ్యులర్‌గా వాడుతున్నప్పటికి యదార్థంగా ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను స్పష్టంగా గుర్తించకుండా వున్నాము.

"నాది నాది" అనేది ఏది కూడా "నేను" అవటానికి అవకాశం లేదు కదా!

"నాది నాది నాది" అనే అన్నింటికి ఆధారమైన ఏ మార్పులేని, సత్యమైన, అమృతమైనదే అక్షరం, అక్షరమైన ఈ చైతన్యమే అసలు "నేను". నేను అక్షరమనే భావాన్ని పెంచుకునే అభ్యాసమే అక్షరాభ్యాసం కదా! **"నేనే సత్యము" అని క్రిస్టియన్ చర్చిల మీద వ్రాసి వుంటుంది కదా!**

అహం బ్రహ్మ అస్మి; అక్షరం బ్రహ్మపరమం; ఆనందో బ్రహ్మ; సత్యం బ్రహ్మ; జ్ఞానం బ్రహ్మ, అనంతం బ్రహ్మ "అంతఃబహిశ్చ తత్‌సర్వం వ్యాప్య నారాయణ స్థితః" నాశనం లేని వాడు లోపల, బయట అంతటా వ్యాపించి యున్నాడు.

అహం = (నిరాకారమైన) నేను = బ్రహ్మ = అక్షరం = అమృతం = సత్యం = జ్ఞానం = అనంతం = వాసుదేవ = నారాయణ = భగవాన్ = (నిరాకారి) ఈశ్వరుడు = ఆత్మ = పరమాత్మ = పురుషోత్తముడు = సాక్షి = అల్లా = యహోవా.

"నేనే సత్యము " అనే ఎఱుకతో శక్తివంతంగా జీవించడమే సత్యవంతమైన జీవితం.

"నేను అక్షరము" అనే భావాన్ని పెంచుకునే అభ్యాసమే అక్షరాభ్యాసం.

ఈ అక్షరాభ్యాసంతో పిల్లల చదువులు మొదలుపెట్టి అభ్యాసం చేయించాలి.

19. జ్ఞానానికి మూలం

నాకు తెలుసుకదా! నేనున్నాను అని, సూర్యుడు ఉన్నాడు వెలుతురు అందిస్తున్నాడు అని ఆ వెలుగు ద్వారా అందరు లోకాన్ని చూస్తున్నారు అని కూడా నాకు తెలుసు కదా! మరి ఆ సూర్యుడికి తను ఉన్న సంగతి తనకు తెలుసా?

సూర్యుడు, భగవానుడనుకునే వారికి అనుమానం ఉండవచ్చు. ఉదా॥కు రాత్రిపూట ట్యూబ్‌లైట్ వెలుగులో కూర్చొని వున్నప్పుడు, నాకు నేను ఉన్నానని, ట్యూబ్‌లైట్ ఉన్నదని, అది వెలుగునిస్తుంది అని, దానివల్ల నాకు అన్నీ కనబడుతున్నాయని తెలుస్తుంది. మరి ఆ ట్యూబ్‌లైట్‌కు తనున్నాను అనే సంగతి దానికి తెలుసా? వెలుగుతున్నానని తన వెలుగు వల్లే అందరూ చూడగల్గుతున్నారని దానికి తెలుసా? తెలియదు కదా!

మనస్సు వేరే ఆలోచనలతో ఎక్కడికో పోయినప్పుడు, కళ్ళు తాము చూస్తున్న వస్తువును కూడా చూడలేవు కదా! చెవులు తాము వింటున్న విషయాన్ని కూడా వినలేవు కదా! అంటే మనసు లేకపోతే శరీరం దేనిని తెలుసుకోలేదు. మరి మనస్సు, బుద్ధి నిర్ణయించే చోటుకు వెళుతుంది కదా! మారే బుద్ధి కూడా మార్పులేని "నేను" అనే ఆధారం లేకుండా ఏమి తెలుసుకోలేదు కదా! అంటే ఈ సృష్టిలో అన్నింటిని తెలుసుకోవడానికి ఆధారమైన మూలం "నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే కదా! ఈ "నేను" అంటే అజ్ఞానంతో శరీరమనుకోకుండా జ్ఞానంతో సర్వవ్యాప్తమైనచైతన్య స్వరూపం అని గుర్తిస్తే సందేహాలు ఉండవుకదా!

ఈ విశ్వంలో అసలు స్వయంగా, ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతున్నది, అంటే స్వయం ప్రకాశం కలది ఏది?

కళ్ళులేని వారు చూడలేరు. చెవులు లేనివారు వినలేరు. నా కళ్ళు లేకపోయినా నేనున్నాను కదా! అలాగే నా చొక్కా లేకపోయినా, కాళ్ళు లేకపోయినా, (Deaf) వినికిడి లేకపోయినా నేనున్నాను. అంటే నేను ఇన్నిరోజులు ఏది చూసినా దేనిని విన్నా కంటిద్వారా, చెవులద్వారా పరోక్షం (Indirect) గా తెలుసుకుంటున్నాను కాని ప్రత్యక్షంగా ఏదీ తెలియబడటం లేదు కదా!

జ్యోతిషామపి తజ్జ్యోతిః గీత:13-18

కళ్ళున్నా, లేకపోయినా, చెవులున్నా లేకపోయినా దేనినైతే తెలుసుకోగలమో అదే ప్రత్యక్ష దర్శనం కదా! మరి నీ శరీరంలో ఎన్ని ఎముకలున్నాయో, నీ పళ్ళు ఎన్నున్నాయో, నీ ముఖం ఈ క్షణంలో ఎలా ఉందో, ఆఖరికి నీ చొక్కా యొక్క కలర్, Design ఏమిటో నీకు ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతున్నాయా? ప్రతి దాని గురించి మళ్ళీ Observe అన్నా చేయాలి, లేక అంతకు ముందు చూసిన దాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకునే ప్రయత్నమన్నా చేయాలి. కాని ప్రస్తుత క్షణంలో ప్రత్యక్ష అనుభూతిలో తెలియటం లేదు కదా!

నీవు ఇంటికి పోయి తలుపు తట్టినప్పుడు, లోపల్నించి ఎవరైనా, ఎవర్రా? అని అడగగానే "నేనే" అని ఒక క్షణం ఆలోచించకుండా, వెతుక్కోకుండా సమాధానం చెబుతావు కదా! అంటే ఈ సృష్టి మొత్తంలో ప్రత్యక్షంగా, స్వయంగా తెలియబడుతున్నది **"నేను నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే.**

ప్రత్యక్షామగవం ధర్మ్యం - గీత: 9-2

దేనిమీద ఆధారపడకుండా తనకుతానుగా ఉన్న వస్తువు ఏది?

శరీరం ఇంద్రియాలపై, ఇంద్రియాలు మనస్సుపై, మారే మనస్సు బుద్ధిపై, మారే బుద్ధి మార్పు లేని పరిమితి లేని "నేను" పైనే గదా ఆధారపడి ఉన్నాయి. మరి కాలు పోయినా, కన్ను పోయినా "నేను" అనే స్ఫురణ పోతుందా? పోదుకదా! తనకు తానుగా దేనిమీద ఆధార పడకుండా స్వయం సిద్దంగా ఉన్నది "నేను నేను" అనే అంత:స్ఫురణే కదా! (చనిపోయినప్పుడు, నిద్రలో ఉన్నప్పుడు "నేను" అనే స్ఫురణ తెలియబడటం లేదు కాని లేకుండా పోలేదు.

ఇంద్రియాని పరాణ్యాహుః, ఇంద్రియేభ్యః పరం మనః।
మనసస్తు పరా బుద్ధిః, యో బుద్ధేః పరతస్తు సః॥ గీత: 3-42

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే స్వయంగా ఉన్నది, ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతూ ఉన్నది ఏమి? "నేను నేను" అనే అందరిలో ఉండే అంత:స్ఫురణే. **ఉన్నది** అంటే **వాసు**, **తెలియబడుతున్నది** అంటే **దేవ** (ప్రకాశిస్తున్నది) **వాసుదేవ = ఉండి తెలియబడుతున్నది.** వాసుదేవుడు అంటే అందరిలో సమానంగా, మార్పులేకుండా ఉండి ప్రత్యక్షముగా తెలియబడుతున్న "నేను" అనే అర్థమే కదా!!

వాసుదేవస్సర్వమితి గీత: 7-19

జ్యోతి ప్రకాశనము ఎందుకు?

జ్యోతి ప్రకాశనము దేవుడికోసమా లేక మనకోసమా? సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలను సృష్టించిన భగవంతుడికి మనం వెలిగించే చిన్నదీపం అవసరమా?

వెలుగు లేకపోతే మనం ఏ వస్తువుని కూడ చూడలేం కదా! అలాగే జ్ఞానం లేనప్పుడు నేనెవ్వరో, నాకు ఏమికావాలో అది ఎక్కడ పొందాలో కూడా తెలియదు కదా! వెలుగు జ్ఞానానికి ప్రతీక, వెలుగు లేకపోతే ఏ విధంగా చూడలేమో అలాగే జ్ఞానంలేకపోతే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేం, శక్తివంతంగా జీవించలేం. అందుకే జ్ఞానాన్ని పెంచుకొని శక్తివంతంగా జీవించుట కోసం కలిశామనే దానికి గుర్తుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తున్నామని గుర్తించడమే విశేషంగా గ్రహించడం.

మీరు భారతీయులేనా? నిజంగా భారతీయులైతే భారతీయత అంటే అర్థం ఏమిటి?

పెద్దచదువులు ఎన్ని చదివినా, ఎన్నిలక్షల, కోట్ల రూ॥ సంపాదించినా, ఎంత పెద్ద పదవులు పొందినా, జ్ఞానం (***WISDOM***) లేని వాడు హాయిగా, ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, ధైర్యంగా జీవించలేడు కదా!

ఏది ఉన్నా లేకపోయినా జ్ఞానం ఉన్నవాడే ధైర్యంతో నిజమైన హీరోలాగా నలుగురికి ఉపయోగపడుతూ శక్తివంతంగా జీవిస్తాడు కాని, ఏమౌతుందో అని భయపడుతూ, బాధపడుతూ బ్రతుకుతుండడు కదా! భాస్కర్ అంటే వెలుగునిచ్చువాడు. భా అంటే ప్రకాశం అంటే జ్ఞానానికి సంకేతం. రతీయత అంటే రమించడం అంటే ఎక్కువ ఆనందాన్ని, శక్తిని అనుభవించడం **భారతీయత. అంటే జ్ఞానంతో ఎక్కువ ఆనందాన్ని అనుభవించడం.**

వివేకానందుడు : అనగా వివేకంతో ఆనందాన్ని అనుభవించు వాడు అని అర్థం.

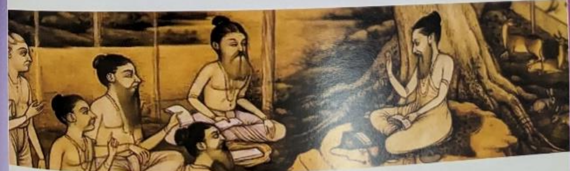
ధీర: ధీ అంటే బుద్ధి ర: అంటే నిలుపుట ధీర: అంటే బుద్ధితో ఆనందాన్ని నిలిపి అనుభవించడం

చిదానందుడు అంటే చైతన్య ప్రకాశ జ్ఞానములతో ఆనందించువాడు.

భారతీయత అన్నా, వివేకానంద అన్నా, ధీర:అన్నా, చిదానందుడు అన్నా, అన్నింటికి అంతరార్థం, జ్ఞానంతోఆనందంగా (శక్తితో, తృప్తితో) ఉండటమే.

గీతలో చెప్పింది కూడా జ్ఞానంతో సమానమైనది వేరేది లేదని, ఆ జ్ఞానమే నీకు శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని అందిస్తుంది అని కదా!

నహి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే। గీత: 4-38



గురువు=వెలుగు=జ్ఞానం

గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్ విష్ణు:, గురుర్ దేవో మహేశ్వర:,
గురుర్ సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ, తస్మై శ్రీగురవేనమ:.

గు అంటే చీకటి రు అంటే నిర్మూలించేది. గురు అంటే చీకటిని నిర్మూలించేది= వెలుగు, అంటే జ్ఞానానికి సంకేతం. సృష్టించాలన్నా, ఉన్నది జాగ్రత్తగా కాపాడాలన్నా, పనికిరాని దానిని గుర్తించి నిర్మూలించాలన్నా, జ్ఞానమే కదా మూలం. జ్ఞానముంటేనే కదా బ్రహ్మానందం (ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ)

20. ఎవరైనా ఆత్మను హత్య చేయగలరా?

కానిచాలా మంది అనేక సార్లు ఆత్మను హత్య చేస్తున్నారు కదా!

(అహం ఆదిశ్చ మధ్యం చ భూతానామంత ఏవచ గీత– 10–20
అంతవంత ఇమే దేహా నిత్యస్యోక్తాః శరీరణః గీత– 2,18)



ఆత్మకు మార్పుండదని, నాశనం కాదని, ఏశక్తి కూడా దానిని నాశనం చేయలేదని భగవద్గీతే కాకుండా ఎందరో మహానీయులు కూడా చెప్పియున్నారు గదా! మార్పు, పరిమితి లేని "నేను" అనే అంత:స్ఫురణే ఆత్మ= పరమాత్మ అని కూడా భగవద్గీత చెప్పింది కదా!

పరమాత్మా అయం అవ్యయః శరీరస్థో(అ)పి.. నకరోతి న లిప్యతే గీత:13–32

ఏది ఉన్నా లేకున్నా "నేను" మాత్రం మార్పులేకుండా ఉన్నాను అనే సత్యాన్ని మరిచి, అజ్ఞానంతో బాధ, భయం, వెలితిని సృష్టించుకొని నరకాన్ని, నరకం పేరుతో మరణాన్ని అనుభవించడం వల్ల, అసలు "నేను" ని = ఆనందాన్ని = పూర్ణత్వాన్ని = ఆత్మను అనుభవంలో లేకుండా చేసుకుంటున్నాం. అంటే ఆనందాన్ని అంటే ఆత్మను హత్య చేస్తున్నాం, **ఇదే ఆత్మహత్య**. ఎన్నిసార్లు మనం దు:ఖంతో వుంటే అన్ని సార్లూ స్వరూపమైన "ఆనందాన్ని" అంటే అసలు "నేను" ని అంటే "ఆత్మను" హత్య చేసుకున్నట్లే. ఇంతకన్నా మహాపాపం మరొకటి వుండదు కదా !



1. పిరికివాడు క్షణక్షణానికి చస్తూ వుంటాడు.(మానసికంగా)
2. ధైర్యం కలవాడు ఒక్కసారే చనిపోతాడు.(శారీరకంగా)
3. శాశ్వతమైన సంపూర్ణం 'నేను' అనే జ్ఞానం కలిగినవాడు మరణమే లేని స్థితిని, దానితో ఆత్మన్యూనత (Inferiority) కూడ లేని స్థితిని అనుభవిస్తూ జీవిస్తాడు.

చావు లేని చదువు అంటే?

చదివి చదివి చదివి, చదువులెన్నో చదివి, చచ్చి చచ్చి చచ్చి, చావంగనదియేల?
చావు లేని చదువు చదవంగవలయు, విశ్వధాభి రామ వినురవేమా.

చావులేని చదువు అనేది వుంటేకదా! చదవమంటారు? చావు లేని చదువు అంటే భయం, బాధతో నరకాన్ని, నరకంలాంటి మరణాన్ని లేకుండా చేసుకునే చదువే గదా!

Ignorance + Heaven = Hell
Intelligence + Hell = Can be Heaven

21. కోరిక (Desire) vs ఆశించడం (Expectation)



ఎన్నింటిని కోరుకున్నా వాటి కోసం ఎదురు చూడకుండా, మనసు పారేసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు బాధ కలుగుతుందా? కలగదు కదా! మనం ఏ చిన్నదాన్ని ఆశించి, దాని కొరకు ఎదురు చూసినా, అది జరగకపోతే ఎలా అన్పిస్తుంది? బాధ కలుగుతుంది కదా!

రాగద్వేషవిముక్తైస్తు విషయానింద్రియైశ్చరన్।
ఆత్మవశ్యైర్విధేయాత్మా ప్రసాదమధిగచ్ఛతి। గీత:2–64

ఉదా: కుమారుడు వేరే సిటిలో చదువుతున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులకు అబ్బాయి నెలకొకసారైనా ఇంటికి వస్తే బాగుండుననే కోరిక ఉన్నా, అతని కోసం ప్రతిసారి ఎదురు చూడరు, బాధపడరు. కాని ఈ ఆదివారం వస్తున్నాడని ఆశించి ఎదురు చూసినప్పుడు, రాకపోతే బాగా బాధపడతారు కదా! దీనిని బట్టి అర్థం చేసుకోవలసినదేమి? **కోరికలు కాదు, దు:ఖానికి కారణం. అజ్ఞానంతో ఆశించి ఎదురుచూడటం (Expectation), మనసు పారేసుకోవటమే.**

ఏ వస్తువు గురించైనా, మనిషి గురించైనా ఎక్కువగా ఆలోచిస్తే బంధం (Attachment) ఏర్పడుతుంది. దీనితో ఆశించటం, ఎక్కువౌతుంది. ఆశించింది నెరవేరకపోతే బాధ కల్గుతుంది. బాధకు కారణమని అనుకున్న వారిమీద కోపం కల్గుతుంది. కోపంతో అంతకు ముందు మంచి అనుకున్నది కూడా చెడుగా కన్పిస్తుంది. దీనితో బుద్ధి పనిచేయక, చేయకూడని పనులు కూడా చేసి పూర్తిగా నష్టపోతారు.

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః ... బుద్ధినాశాత్ ప్రణశ్యతి గీత:2–62, 63

ఉదా: ప్రేమించిన అమ్మాయి అవమానించిందని బాధతో, కోపంతో ఆసిడ్‌పోసి, ప్రాణాలు తీసి, చివరకు తమ ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న వాళ్ళు కూడా ఉన్నారు కదా! ఏదైనా ఆశించింది నెరవేరితే ఇష్టంతో రాగం పెరుగుతుంది. నెరవేరకపోతే బాధతో, ద్వేషం పెరుగుతుంది. రాగద్వేషాలు పెరుగుతున్నంత సేపు మనలో ప్రశాంతత, నిలకడ ఉండవు. బయటివారికి (వాటికి) బానిసైపోతాము. ప్రేమతో, బాధ్యతతో, జ్ఞానంతో, ఆశించకుండా, ఆధారపడకుండా కేవలం కోరికలతో ఏది చేసినా శ్రమ తెలియదు, వత్తిడి ఉండదు, బంధం ఉండదు.

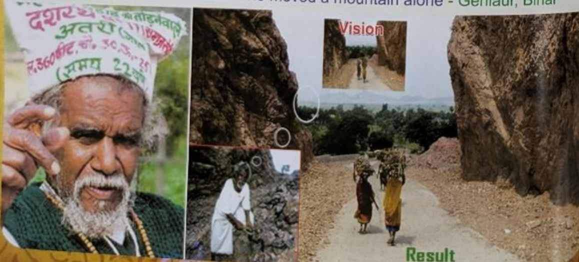
Desires do not give suffering but expectation and dependence brings sorrow. Attachment kills wisdom, obstructs performance and causes more harm. Hope or no hope decreases your performance.

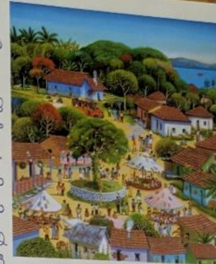
22. VISION (దృక్పథం)

ఉదా: ఒక ఇల్లు కట్టుకోవాలి అనుకుని దాని యొక్క ఊహాచిత్రాన్ని (Imaginary Picture Vision) దృక్పథంలో స్పష్టంగా, క్లియర్ గా (మనసులో) నిలుపుకున్నవాడు, బాహ్యంగా ఇల్లు నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్నప్పుడు, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా, ఇలా ఎందుకు అవుతుంది అని బాధపడుతూ కుర్చోడు. అవుతుందో, కాదోనని అలజడితోను ఉండడు. **ok !what next?** అని ఆలోచించి, ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం తెలుసుకుంటూ, పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉత్సాహంతో పనులు నిర్వహిస్తూ ఉంటాడు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత ఎప్పుడో ఏర్పడబోయే ఇంటిని, ఇంటికి సంబంధించిన ఆనందాన్ని ప్రతి నిముషం అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

ఉదా: ఒక ఇంజనీరు డ్యామ్ నిర్మాణ సంస్థలో పని చేస్తున్నాడు. డ్యామ్ నిర్మాణానికి 10 సం॥ పడుతుంది. ఇంజనీరు తన సీనియర్స్ దగ్గరనుండి డ్యామ్‌కి సంబందించిన వివరాలు తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడు అతని మనసులో డ్యామ్ పూర్తి అయిన తర్వాత ఎంత పెద్ద రిజర్వాయర్ వస్తుంది, ఎన్ని పెద్దకాలువలు ఉంటాయి, ఎన్ని లక్షల ఎకరాలు నీరు అంది సస్యశ్యామలం అవుతాయి అనే Vision (దృక్పథం) స్పష్టంగా ఏర్పడింది. ఇన్ని లక్షల మందికి ఉపమోగపడే ప్రాజెక్ట్ ని నిర్మించే అవకాశం లభించినందుకు అతను ఎంతో సంతోషంతో, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా Ok! What next? అని తెలివిగా, నేర్పుగా సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుంటూ పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి శ్రమ తెలియటం లేదు, ఎంతపెద్ద సమస్యవచ్చినా కష్టం అనిపించడం లేదు. 10 సం॥తరువాత ఏర్పడబోయే డ్యామ్, రిజర్వాయర్, కాలువలు, పంటపొలాలు, ఉత్సాహంగా ఉన్న రైతులు, ఉల్లాసంగా ఉన్న గ్రామ పిల్లలు ప్రతి నిత్యం ఎదురుగా ఉన్నట్టుగానే ఆ ఇంజనీరు ఆనందిస్తున్నాడు. అతనికి కాలం తెలియకుండానే ఉత్సాహంగా గడిచిపోతుంది.

Dashrath Manjhi - The Man who moved a mountain alone - Gehlaur, Bihar



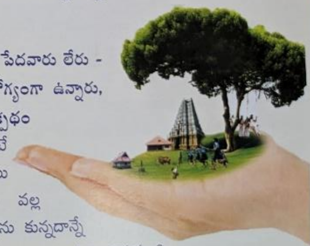


సకారాత్మక దృక్పథం:

సకారాత్మక దృక్పథం కలిగి ఏ పని చేసినా అది శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

ఉదా: నేను కోరుకుంటున్న ఆదర్శ ప్రపంచంలో "అందరూ ఆరోగ్యంతో, బలంగా (ధృఢంగా) ప్రేమాభిమానాలతో, సఖ్యతగా వున్నారు. విశాలమైన రహదారులు, ఇరుపక్కల పెద్ద వృక్షాలు ఉన్నాయి. వృక్షాల పై అనేక రకాల పక్షులు గూళ్ళుకట్టుకొని, కిలకిలా రాగాలతో ఆహ్లాదాన్ని కల్గిస్తున్నాయి. ప్రజలందరు ఐశ్వర్యంతో, చక్కటి పశుసంపద కలిగి వున్నారు. వారి వారి పనులలో పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తున్నారు. కాలువలతో ఉన్న పచ్చటి పొలాలు కనువిందు చేస్తున్నాయి. నదులపైనిర్మించబడ్డ ఆనకట్టల దగ్గర పెద్ద పెద్ద చెట్లు, ఉద్యానవనాలు సందర్శకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. పిల్లలందరు పెద్దలను గౌరవిస్తూ, వాళ్ళ అవసరాలను అడగకుండానే తీరుస్తున్నారు. కుటుంబాలలో అన్ని విషయాలను కలిసి చర్చించుకొని, ఎవరు చేయాల్సింది వారు ఉత్సాహంతో చేస్తున్నారు. ఉదయం ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం నిరంతరంగా ఆచరిస్తూ ఉన్నారు" ఇంకా ఇంకా ఎన్నో ఎన్నో....

నకారాత్మక దృక్పథం:



ఉదా - ఎవరు అనారోగ్యంగా లేరు..., పేదవారు లేరు - నకారాత్మక దృక్పథం, అందరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు, సంపన్నులు ఉన్నారు - సకారాత్మక దృక్పథం

నకారాత్మక దృక్పథం పెట్టుకుంటే మనస్సులో మనమేదైతే వద్దనుకుంటు న్నామో దానినే, చూస్తూవుండటం వల్ల అశాంతితో ఉండటమే కాకుండా వద్దను కున్నదాన్నే నీవు ఏర్పరిచేటట్లు నిన్ను నీ subconscious mind నెట్టుకెళుతుంది.

కాబట్టి సకారాత్మక దృక్పథమే శ్రేయస్కరం.

ఉదా:

1. ద్వేషంలేదు - ప్రేమ ఉంది,
2. వికారంగా లేదు - అందంగా ఉంది.
3. బాధలేదు - అనందంగా ఉంది
4. Fail కాలేదు - Success అయ్యాడు.
5. చిరాకు లేదు - ప్రశాంతత ఉంది
6. గొడవలులేవు - సఖ్యత ఉంది.

23. Present = Past? Future?

ప్రస్తుతం మనం అనుభవిస్తున్న జీవితం మన గతం మీద ఆధారపడి ఉన్నదా?

లేక మన భవిష్యత్ మీద ఆధారపడి ఉన్నాదా?

గతం గత: భవిష్యత్ రానేలేదు. అలాంటప్పుడు మనం ఈ క్షణంలో జీవిస్తున్నామా?

మనిషి తన సమీపభవిష్యత్‌లో ఏది జరగబోతుంది అని గట్టిగా అనుకుంటాడో దానినే ఇప్పుడు అనుభవిస్తాడు కాని ప్రస్తుత క్షణాన్ని కాదు!

ఉదా: ఒక అతను జైల్లో ఉన్నాడు. అతనికి వారం రోజుల్లో ఉరిశిక్ష. కాని అతను మాత్రం తనవాళ్ళు 4, 5 రోజుల లోపలే తనను విడిపిస్తారు. చక్కగా ఇంటికి వెళ్ళి కుటుంబంతో ఆనందంగా ఉంటాను అని పూర్తినమ్మకంతో ఉన్నాడు. ఇప్పుడు అతను జైలుని, మరణం తాలుకు భయాన్ని అనుభవిస్తుంటాడా? లేక తనవాళ్ళతో స్వేచ్ఛగా ఉండబోతున్నాను అనే సంతోషాన్ని అనుభవిస్తుంటాడా? సంతోషాన్నే కదా!

ఉదా: ఒకతను కొత్తగా మంత్రిఅయి ప్రమాణస్వీకారమునకు వెళ్తున్నాడు. అంతకు ముందు జరిగిన ఒక సంఘటన వల్ల ఏ క్షణమైనా పోలీసులు తనను అరెస్టు చేయవచ్చు అని అనుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడు అతను మంత్రి అవుతున్న ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? జైలులో పడబోతున్నాను అనే భయాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? భయాన్నే కదా!.

ఉదా: ఒకతను మూడు రోజుల సెలవులకు కుటుంబంతో అరకువ్యాలి, వైజాగ్ beach లో ఎంజాయ్ చేయబోతున్నాం అనుకుంటూ Office పనిని Busy గా చేస్తున్నప్పుడు, పనికి సంబంధించిన వత్తిడి అనుభవిస్తుంటాడా? పిక్నిక్ కు సంబంధించిన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? ఆనందాన్నే కదా! అదే engineer వైజాగ్ beach లో కూర్చోని కొద్దిసేపట్లో ట్రైన్ ఎక్కి రేపు ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాలి అనుకుంటున్నప్పుడు, అతడు beach లో ఉన్న ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడా? రేపు ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాలి అనే వత్తిడిని అనుభవిస్తాడా? ఆఫీస్‌కి సంబంధించిన వత్తిడినే అనుభవిస్తాడు కదా! కాని మనం భవిష్యత్ లో ఏదైతే తప్పకుండా జరగబోతుందని అనుకుంటున్నామో, దానికి మనలో ఉన్న ఆధారం ఏమిటి? గతంలో మనం ఏర్పర్చుకున్న అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు, కథలు (స్టోరీస్) మాత్రమే. వాటి గురించి వివరంగా చూద్దాం.

తృప్తికోసం, బ్రతకడం కోసం, నిండుదనం కోసం ఏమి చేసినా అవి లభించేవి కావు. పైగా ఎన్ని సాధించినా అసంతృప్తి, తెలియని వెలితి, బాధలు, బంధాలు, ఒత్తిళ్ళు పెరుగుతూనే వుంటాయి.
తృప్తితో లోకహితం కోసం ఏమిచేసినా బాధకలుగదు.
భయం కలుగదు. బంధం కలుగదు. శ్రమతెలియదు.

24. కథలలో ఇరుక్కుని యథార్థానికి దూరమగుట..

పట్టుపురుగు కట్టుకున్న గూడులోనే తాను ఇరుక్కునట్లు

గతంలో జరిగినవన్నీ గతంలోనే పోయాయి కదా! అలాంటప్పుడు మన ఊహలోని భవిష్యత్తు unlimited గా ఉండవచ్చు కదా! కాని అలా ఉండటం లేదు ఎందుకని? సమీప భవిష్యత్ mostly ఎలా ఉండబోతుంది అని అనుకుంటున్నావో, దానినే ఈ క్షణములో నీవు అనుభవిస్తున్నావు. గతంలో యథార్థంగా జరిగిన సంఘటలన్నీ గతంలోకి పోయినప్పటికీ ఆ సంఘటన జరిగినప్పుడు మనము ఏర్పచుకున్న కథలు (stories), అభిప్రాయాలు (strong notions) మన మనస్సులో ఉండిపోయి, ఊహలోనున్న భవిష్యత్ మీద ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. (past shaping the future).

ఉదా: ఒక student రోడ్ మీద వెళ్తున్న ఒక స్త్రీని comment చేసాడు. ఇంతలో ఆమెకు సంబంధించిన ఉన్నతస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులు ఆమె వైపు రావటం చూసి వెళ్ళిపోయాడు. ఇప్పుడతని మనసులో ఆమె వాళ్ళకు చెప్పిందేమో, influence వున్నవాళ్ళు రౌడీలతో కొట్టిస్తారేమో, అనుకుంటూ భయపడుతున్నాడు.

How to avoid past so that it will not affect the imagined future and the present?

ఇప్పుడతను సిన్సియర్‌గా వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళి హర్ట్‌ఫుల్‌గా నేను పొరపాటుగా comment చేశాను, నన్ను క్షమించండి అని పశ్చాత్తాపముతో చెబితే, అతనిలో వాళ్ళు భవిష్యత్తులో ఏమైనా చేస్తారేమోననే అనుమానం పోతుంది కదా! (Accepting the Mistakes). జరిగిన పొరపాటును నిజాయితీగా అంగీకరించినప్పుడు గతం గతంలోకే పోతుంది. భవిష్యత్తు మీద present మీద దాని ప్రభావం వుండదు, భయం పోతుంది, స్వేచ్ఛ వుంటుంది.

ఉదా: ఒకతను 12 సంవత్సరాల వయసులో క్లాస్ లో గాంధీగారి గురించి మాట్లాడుతూ "మన ప్రైమినిస్టర్ గాంధీ గారు" అనగానే అందరు పెద్దగా నవ్వారు. దాంతో అతను చాలా అవమానంగా ఫీల్ అయి (ఇన్‌ఫీరియారిటి) బాధతో "It's dangerous to talk in front of people" అని self Imposed Inhibition అభిప్రాయాన్ని (స్టోరిని) దృఢంగా ఏర్పర్చుకోవటం జరిగింది. పైకి మర్చిపోయినా మనసులో ఏర్పడిన Impression (స్టోరీ, కథ) అతన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది. ఎప్పుడు, ఎక్కడ మాట్లాడాల్సివచ్చినా భయంతో జీవితమంతా నలుగురి ముందుమాట్లాడటమే avoid చేయటం జరిగింది.

ఆఖరికి retirement ఫంక్షన్ లో కూడా! ఏరోజైతే నవ్వారో అది ఆ రోజేపోయింది కదా! కాని నేను తక్కువైయ్యానని, అవమానింపబడ్డాననే కథ (అభిప్రాయం) అతని జీవితం మొత్తాన్ని శాసించింది. ఎందుకంటే తన కథ యథార్థంగా జరిగింది అనుకున్నాడు. కాబట్టి **జరిగిన దానిని, తను ఏర్పర్చుకున్న కథను** (అభిప్రాయం), విడగొట్టి చూస్తే కేవలం కథ మిగులుతుంది. కథ వల్ల ఏ effect ఉండదు కదా! (జరిగింది ఎప్పుడో పోయింది) ఇప్పుడు నువ్వు ఫ్రీగా స్టేజ్ మీద మాట్లాడగలవు కదా!



ఉదా: మేడ మీద నుండి పడి కాళ్ళు విరిగినట్లు కల వస్తే, పొద్దున్నే నడవగలవా నడవలేవా! నడవగలవు కదా! అదే నిజమనుకుంటే నడవలేవు కదా!

ఉదా: ఒక అమ్మాయి తన రూములో నిద్ర పోతూవుంది. **కలలో** ఆ అమ్మాయికి బాత్‌రూమ్ కి వెళ్ళవలసి వచ్చింది. బాత్‌రూమ్ తలుపు కొద్దిగా తెరవగానే లోపలనుంచి ఎవరో తలుపుని ధడేల్‌మని తెరవటం జరిగింది. ఎదురుగా ఏడడుగుల ఎత్తు, పెద్దపెద్దగోళ్ళు, ఒంటినిండా వెంట్రుకలున్న భయంకరమైన రాక్షసుడు కనిపించాడు. తలమీద ఒక చేత్తోకొట్టి, రెండోచేత్తో నడుముదగ్గర గోళ్ళతో గుచ్చి నోటి కోరలతో మెడని కొరకబోతున్నాడు. ఆ అమ్మాయికి విపరీతమైన భయంతో గుండెదడ పెరిగి మెలుకువ వచ్చింది. కాని ఒళ్ళంతా చెమటలు, గుండెదడ అలాగేవుంది. జరిగింది కల అని తెలుసుకున్నా, ఆమె తేరుకోవటానికి కొంత సమయం పట్టింది. మంచినీళ్ళు కూడా తాగింది. తర్వాత కొద్ది సమయానికి ఆ అమ్మాయికి నిజంగానే బాత్‌రూమ్ కి వెళ్ళవలసిన అవసరం కలిగింది. జరిగింది కల అని తెలిసినా ఆ అమ్మాయి ఇప్పుడు ఏ మాత్రం అలజడి లేకుండా బాత్‌రూమ్ లోకి వెళ్ళగలదా? వెళ్ళలేదుకదా! మన జీవితంలో మనను వెనక్కులాగుతున్నవన్నీ మనం ఏర్పర్చుకున్న కథలే, కలలే, అభిప్రాయాలే కదా! ఈ వివేకంతో మనసులో అజ్ఞానంతో ఏర్పర్చుకున్న తప్పుడు Impressions ఎన్ని సార్లు నీకు అడ్డువచ్చినా, **అన్నీ తెరమీద బొమ్మలే అని గుర్తించి,** courageous గా చేసే పనిని చేస్తూపోతే success రావటమే కాక Impressions కూడా ముందు పలచబడి తర్వాత పూర్తిగా తప్పుకుంటాయి.

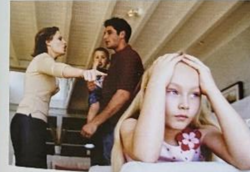
Practice - Practice – Practice: Practice Makes Man Powerful & Efficient.
Practice regularly .. CA .. Choosing to Act with Commitment Instead of being Caught up with Attachment

25. ఊహాజనిత యమపాశము - తప్పించుకునే పరుగుతీత

చిన్నతనంలో పిల్లలకు కొన్ని భయానక పరిస్థితులు ఏర్పడి, భయం కలిగినప్పుడు, వాళ్ళు కొన్నిబలమైన declarations చేసుకోవడం జరుగుతుంది. అతని subconscious mind లో ఏర్పడిన ఈ impressions జీవితమంతా అతనికి తెలియకుండానే అతన్ని పరుగెత్తించడం జరుగుతుంది.

ఉదా1: క్లాస్ కు ఆలస్యంగా వచ్చినప్పుడు పిల్లవాడిని మాస్టర్ కొడితే, బాగా భయపడిన పిల్లవాడు లేటుగా వెళ్తే కొడతారు, కొడితే బ్రతకలేను అనే భయంతో. "ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ లేటుగా వెళ్ళకూడదు" అని **strong declaration** చేసుకున్నాడు. దీనితో అతడు అవసరమున్నా లేకపోయినా, ఎక్కడికి వెళ్ళినా పొరపాటున కూడా లేటుగా వెళ్ళటం లేదు. తెలియకుండానే లేటైతే బ్రతకలేను అనే భయం వెంటాడటం వల్ల ప్రతి విషయంలోను **Tension**పడుతూ ఉంటాడు.





ఉదా2: ఇలాగే పక్కపిల్లవాడి Pencil కొట్టేసి వచ్చినప్పుడు వాళ్ళ నాన్న పరువుపోయే పనులు చేస్తావా అని బాగా కొట్టినప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితులోనైనా పరువుపోయే పనులు చేయకూడదు అనే **declaration** చేసుకొని జీవితమంతా పరువుని కాపాడుకోవటానికి **struggle** అవుతూ, స్వేచ్ఛను, ప్రశాంతతను కోల్పోయి బ్రతుకుతూ ఉంటాడు..

ఉదా3: ఒక పిల్లవాడి నాన్న తన ఫ్రెండ్ తో నేను ఇంట్లోలేను అని phoneలో అబద్ధం చెప్పాడు. ఈ సంగతి తెలియక కుర్రాడు మీ డాడి ఎక్కడ వున్నాడు అని అడిగితే, నాన్న ఇంట్లోనే ఉన్నాడు అని చెప్పాడు. అతని తండ్రి పరువుపోయిందని బాధపడి **" నేను ఉన్నానని ఎందుకు చెప్పావ్"** అని బాగా తిట్టి, కొట్టాడు అప్పుడా కుర్రాడు "నిజంచెబితే బ్రతకలేను" అనే దృఢమైన నిర్ణయం ఏర్పర్చుకొని జీవితమంతా అనాయాసంగా అబద్ధాలు చెప్పడానికి అలవాటు పడ్డాడు. నిజం చెబితే బ్రతకలేననే భయాన్ని తెలియకుండానే అనుభవిస్తూ ఉన్నాడు. ఈ రకంగా పరువుగా ఉండటం మంచిదైనా, టైం ప్రకారం వెళ్ళటం మంచిదైనా, అబద్ధం చెప్పటం తప్పైనా, వీళ్ళందరు వాళ్ళ ఇష్టప్రకారం స్వేచ్ఛతోకాక అలా ఉండకపోతే బ్రతకలేమని, యమపాశం చుట్టుకుంటుందనే (ఉరిత్రాడు బిగిస్తుందనే) భయంతో పరుగులు తీస్తూనే ఉంటారు.

26. ఆనందం

నీవు జీవితంలో ఆనందం ఎప్పుడెప్పుడు అనుభవించావు? ఇలా అడిగినప్పుడు నీవు జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలు, సన్నివేశాల గురించి చెబుతావు. కాని ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉన్నానని ఎవ్వరూ చెప్పరు కదా! నీకు ఆనందాన్ని కల్గించిన ఆ సంఘటన గాని, వస్తువుగాని, ఆవ్యక్తిగాని తరువాత కూడా ఉన్నప్పటికీ, నీవు ఉదాహరించిన క్షణంలోలాంటి ఆనందం కంటిన్యూగా ఉందా! లేదుగదా! మరి ఆనందం వస్తువులు, వ్యక్తులనుంచి వచ్చిందా? లేక నీ ఆలోచనల నుంచి వచ్చినట్లా? **లేక ఆలోచన లేని స్థితే ఆనందమా?**

నీ జీవితంలో ఎక్కువ ఆనందాన్ని అంటే "తన్మయత్వాన్ని" (Bliss) అనుభవించే క్షణములో నీమనస్సులో ఏమి ఉంటుంది? ఏవస్తువు, ఏ వ్యక్తి అంతటి "తన్మయత్వానికి (Bliss) కారణమో, కనీసం ఆ వస్తువు గాని, ఆ వ్యక్తిగాని ఆ క్షణము లో నీ మనస్సులో ఉన్నారా? ఉన్నాయా? లేవు కదా! అంటే మనస్సులో ఏ ఆలోచన లేనప్పుడు, అంటే ఆనందం కోసం ఎలాంటి ఆరాటం లేనప్పుడు, నీవు తన్మయత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నావు. అంటే మనస్సులో నిరాకారమైన పరిమితి లేని చైతన్యం (నేను) పరమానందంగా వ్యక్తమౌతుంది. అంటే అహంబ్రహ్మాస్మి = ఆనందో బ్రహ్మ: అనే వాక్యాలలో చెప్పినట్లుగా "నేను" ఆనందమైయున్నాను అనే నీ యొక్క స్వస్వభావం (కేవలం) "నేను" మాత్రమే వ్యక్తమౌతుంది.

ఉదా: నీకు ఒక గొలుసు ఉంది. మాములుగా దానిగురించి ఏ బాధ లేదు, ఏ ఆనందం లేదు కదా! మరి ఆ గొలుసు పోయి సీరియస్ గా వెతుకుతున్నంత సేపు నీ మనసులో బాధ, వత్తిడే ఉంటాయి. పక్కనే ఉన్న చొక్కాని తీయగానే ఎదురుగా గొలుసు కనబడితే, చూసిన ఆ క్షణములో నీ మనస్సులో ఏ ఆలోచన ఉంది? ఆ క్షణములో నీ మనస్సు లో కేవలం "ఆనందం" ఉంది. కాని ఎలాంటి ప్రయత్నం గాని, ఆలోచన గాని లేవు కదా!

No Thoughts= No Mind=Non Doing= Bliss=True Self

ఆలోచన లేని స్థితి=మనస్సులేని స్థితి (నమః) = నైష్కర్మ్యం=తన్మయత్వం=(కేవలం) స్వస్వరూపం=నాది లేని నేను

ఇష్టమైనది లభించినప్పుడు, లభించింది నీకు చాలా ఇష్టమైనప్పుడు, ఒక్క క్షణం తన్మయత్వం తర్వాత కొద్దిసేపు ఆనందం అనుభవించావు కదా! అంటే ఉన్నదానిని (మనస్సులో గాని, బయటగాని) పూర్తిగా అంగీకరించినప్పుడు నీ మనసులో ఏ ఆరాటము, ఏ ఆలోచన కూడ లేదు కదా! అప్పుడే కదా నిజమైన ఆనందం! అంటే అంగీకరిస్తే ఆనందం. మరి అంగీకరించటానికి ఏంచేయాలి = అంగీకరించడమే = ఏమి చేసేది లేదు.

That Is: Acceptance ="Happiness": What to do for Acceptance= Just Accept = "Nothing to Do"

27. Leader - Follower

Leader (with free will)	**Follower** (for something)
• ఆశించకుండా, బంధంలేకుండా చేస్తాడు.	• ఆశిస్తూ, బంధంతో చేస్తాడు.
• నా బాధ్యత అని Choiceతో చేస్తాడు	• తప్పదు కదా అని Decisionతో చేస్తాడు.
• నాకు చేయాలని ఉంది అని చాయిస్ తో చేస్తాడు.	• దీని వల్ల, దాని వల్ల అని నిర్ణయంతో చేస్తాడు.
• Love or affinityతో చేస్తాడు.	• Survival కోసం ఒత్తిడితో చేస్తాడు.
• ఎదుటి వారికి ఉపయోగపడాలనే దృష్టితో చేస్తాడు.	• మెప్పుకోలు కోసం comments లేదా తిట్లు Avoid చేయటం కోసం చేస్తాడు.
• ఎదుటి వారిని Leaders, Heros గా తయారు చేయాలని ప్రయత్నం చేస్తాడు.	• ఎదుటి వాళ్ళమీద పెత్తనం చేయటం ద్వారా Leader అవ్వాలని ప్రయత్నం చేస్తాడు.
• అదుంటేనే జీవితం అనుకోడు. దేనిమీదా ఎవరి మీదా ఆధారపడడు.	• మనుష్యుల మీద, సంపదలమీదా ఆధారపడి, ఏమౌతుందోనని భయ పడుతుంటాడు.
• ధైర్యంతో జీవిస్తూ ఉంటాడు.	• ఒత్తిడితో జీవిస్తూ ఉంటాడు.
• తృప్తితో ఆటగా చేస్తాడు	• అసంతృప్తితో Struggle అవుతుంటాడు.


Wherever I am, is My Choice

ఉదా: ఒక తండ్రి వాళ్ళ అబ్బాయిని షాపుకి వెళ్ళి సరుకులు తీసుకురమ్మంటే, ఇష్టంలేకున్నా, తప్పదని విసుక్కుంటూ వెళ్ళివచ్చినప్పుడు అతని మనసులో ఏమి అనుభవిస్తాడు? బాధనే కదా! షాపుకి వెళ్ళటం ఇష్టంలేకపోయినా, తన తండ్రి బాధపడకూడదని వెళ్ళివచ్చినప్పుడు, ఫైనల్ ఛాయిస్ ఎవరిది? తండ్రి బాధ పడకూడదని అనుకున్నది అతనే కదా! ఇలా ప్రతి విషయంలో, మొదట్లో ఇష్టంలేకపోయినా, ఫైనల్ ఛాయిస్ నాదే అని గుర్తించినవాడు లీడర్ గా స్వేచ్ఛతో, శక్తితో జీవిస్తాడు.

మీ జీవితంలో ప్రతిరోజు ఏఏ పనిని తప్పదని బాధతో (decision తో follower గా) చేస్తున్నారు, ఏఏ పనిని నా బాధ్యత అని ఇష్టంగా (choice తో leader గా) చేస్తున్నారో గమనించండి. ఏప్పుడు ఏ అనుభవం కలుగుతుందో గుర్తిస్తూ ఉండండి.

28. STAGE FEAR

మీరు విన్నదాన్ని, చదివినదాన్ని గురించి 5 ని॥ స్టేజ్ మీద మాట్లాడాలి అనగానే, కొంతమందిలో కొంచెం భయం, మరికొంత మందిలో ఎక్కువ భయం, మరికొంతమందిలో అయితే నువ్వు మాట్లాడాల్సిందే అనగానే, నువ్వు చావాల్సిందే అన్నంత భయం వస్తుంది. యదార్థానికి నీవు ఎన్ని తప్పులు మాట్లాడినా, ఎంతమంది నవ్వినా (Laugh), Insult గా చూసినా, Comments (LIC) చేసినా, నీ నుంచి ఒక వెంట్రుక కూడా రాలిపడదు కదా! అలాంటప్పుడు ఇంతటి భయం ఎక్కడినుంచి వచ్చినట్టు?



Origin of fear, Origin of Desire, Inferiority topics లలో వివరించబడిన జ్ఞానం లేక, నేను-నాది అను తేడాను గుర్తించక నలుగురు తన గురించి చేతకానివాడు అనుకుంటే "నేను తక్కువ" అనుకుని బాధపడతాడు.

ఇలాగే స్టేజ్‌మీద ఏమైనా తప్పుగా మాట్లాడుతానేమో? ప్రేక్షకులు నా గురించి చేతకాని వాడు అనుకుంటారేమో? నలుగురు తక్కువ అనుకుంటే కొంచెం తక్కువ అవుతాను. 40 మంది అనుకుంటే ఇంకా తక్కువైపోతాను. వందలమంది అనుకుంటే ఇంకా ఇంకా తక్కువై జీరోఅయి (లేకుండా) పోతాను, అంటే చచ్చిపోతాను. నా పరువుపోతే నేను పోయినట్టే అని ఫీల్ అయ్యేవాళ్ళ ఆలోచనలు కూడా ఇంతే! ఎవరేమనుకున్నా నేనుఅనేది మారేది కాదు, తక్కువైయ్యేది కాదు, (నాశనం అయ్యేది కాదు) అని తెలిసిన వాడు, ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కడి Skill కూడా మొదటినుంచి perfect గా ఉండదుకాని, practice makes man perfect అని గుర్తించి మనసులో ఎన్ని అనుమానాలు వచ్చినా పక్కన పెట్టి, తనకు తెలిసిన దాన్ని వీలైనంతగా ఎదుటివారికి అర్థం అయ్యేటట్లు చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తాడు.

ఎదుటివారి మెప్పుకోసం గాని, నాకుతెలుసు అని నిరుపించుకోవడం కోసం గాని మాట్లాడితే ఏమనుకుంటారోనని ఆలోచనలతో భయం పెరుగుతుంది. అలాకాక నాకు తెలిసింది నలుగురికి తెలియజేయటం కోసమనీ, నా practice కోసమనీ మాట్లాడినప్పుడు, వత్తిడి కలగదు. వాళ్ళు comment చేసినా, అది నా improvement కే అని భావించడం వల్ల ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. స్టేజ్ మీద మాట్లాడేముందు "నాకు స్టేజ్ మీద మాట్లాడే అలవాటు లేదు, చిన్న పొరపాట్లున్నా వేరే అనుకోకుండా మీ సహకారాన్ని అందిస్తారని ఆశిస్తున్నాను". అని చెప్పినప్పుడు నీ మనసులో అనుమానాలు, భయాలు దూరమై పోతాయి.

ఒక్కప్పుడు ఎవరిని చూసైతే సమాజం మొత్తం నవ్వి, Insult చేసి, Comments చేసిందో, వారే ఇప్పుడు ప్రపంచంలో చాలా చాలా గొప్పవాళ్ళుగా, మహనీయులుగా గుర్తింపు పొందుతున్నారు. పడతానేమో అని అనుకుని ఆగిపోయిన వాళ్ళు ఎప్పుడూ సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకోలేరు. అలాగే పొరపాటు అవుతుందేమో అని అనుకునేవాడు కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోలేడు, స్టేజ్ మీద కూడా మాట్లాడలేడు. కొత్త భాషలు అసలే మాట్లాడలేడు. ప్రయత్నిస్తే కళ్ళులేని వాడు కూడా ఎవరెస్ట్‌ని ఎక్కగలడు, తక్కువగా చదువుకున్న వాళ్ళు మహా సహస్రావధానులు, ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్తలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు (అంబానీ, రామోజీరావు), అయినవాళ్ళు ఎందరో ఉన్నారు. స్టేజ్ మీద ఎక్కటానికే భయపడేవాళ్ళు ప్రేక్షకులనే shake చేయగలుగుతున్నారు. ఎందరికో మార్గదర్శకులయ్యారు.

29. Reasons vs Performance

ఒక పనిని చేయకపోవటానికి వేయి కారణాలు నీకు నీవు చెప్పుకున్నా, ఆ పని చేసిన satisfaction రాదు కదా! వాళ్లేమనుకుంటారో, వీళ్ళేమనుకుంటారో, పని పూర్తికాకపోతే నలుగురి దృష్టిలో విలువ తగ్గుతుందని failures మీద focus చేస్తే performance తగ్గిపోతుంది.

The fear of failure kills the initiative and enthusiasm in people.

Focusing on what to do, when to do, where to do, how to do, etc... enhances the persons over all capabilities resulting in best performance.

1000 Reasons for Not Doing Is Not Equivalent to doing what you want to do to create things of your choice.

30. Encouragement vs Discouragement

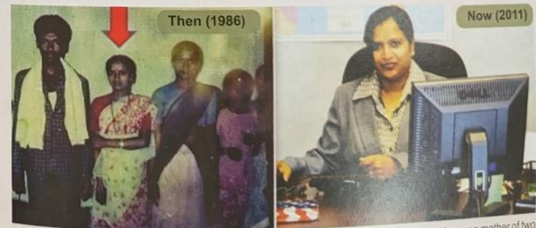
Wisdom తో vision తో ఉన్నవాడు, ఎవరెంతగా Discouragement చేసినా, ఎవరెంత ఘోరంగా బాధపెట్టినా, ఒక challenge గా తీసుకోవటం వల్ల పట్టుదల పెరిగి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పని చేస్తాడు. అప్పుడు అతని five senses బాగా పనిచేయటమే కాకుండా 6th sense కూడా అతనికి సహకరించటం వల్ల గొప్ప నైపుణ్యంతో లక్ష్యాలను శ్రమ తెలియకుండానే సాధిస్తాడు.

Discouragement ని challenge గా తీసుకుంటే నీకు నీవే మిత్రుడివి అవుతావు.

Discouragement తో నీరసపడిపోతే (నిన్ను నీవు తక్కువ చేసుకుంటే) నీకు నీవే శత్రువౌతావు.

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః। అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్। గీత:6-6

When you take Discouragement as a challenge
you become **MUCH MORE POWERFUL** than
when you get normal Encouragement.



At the age of just 16, She married because of family financial position. By the age of 18, she became mother of two girls. She worked (1986-89) as agricultural labor for Rs.5/- per day.. She worked hard and today she is CEO of Key Software Solutions in USA.. Amaging success story of Jyothi Reddy!!!

31. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం

(అంతఃకరణ=జీవాత్మ=సూక్ష్మశరీరం)

నేను (పరమాత్మ, భగవాన్) అనే అంతఃస్ఫురణ మార్పులేని, పరిమితి లేని అనంతచైతన్యం. మార్పుచెందే నా కాళ్ళు, నా చేతులు, నా కళ్ళు, నా చెవులు, నా మనస్సు, నా బుద్ధికి కూడా ఆధారం పరిమితి లేని "నేనే". మనస్సు అని సాధరణంగా చెప్పుకుంటున్న అంతఃకరణను కర్తవ్యాలను బట్టి నాలుగు భాగాలుగా విభజించి మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం అనే పేర్లతో పిలుస్తారు.

1. **మనస్సు** : కేవలం ఒక T.V. Screen లాగా దానికి ఏ సమాచారాన్ని అందిస్తే దాన్ని తెలిసేటట్లు చేస్తుంది. ఈ మనస్సుకు, పంచేంద్రియాల నుంచి, చిత్తం నుంచి, బుద్ధి, అహంకారాల నుంచి signals వస్తాయి. టి.వి. కి కెబుల్, డిష్, డి.వి.డి. మరియు pen drive ద్వారా డేటా వచ్చినట్లు.
2. **బుద్ధి**: చిత్తంలో ఏర్పర్చుకున్న false identities ని కాపాడటం కోసం, నిర్ణయాలు తీసుకోవటమే బుద్ధియొక్క కర్తవ్యం. ఇలా వుంటే క్షేమము ఇలా ఉంటే డెంజర్ అనే పూర్వానుభావాలను కూడా చిత్తం నుంచే తెచ్చుకోవటం, నిర్ణయాలను చిత్తంలో store చేయటం బుద్ధి యొక్క పని.
3. **చిత్తం**: మొదటి నుంచి ఇప్పటి వరకు మనసులో ఏ భావాలు వచ్చిపోతూ ఉన్నయో, ఏ ఇష్టఅయిష్టాలు కలిగినవో (రాగద్వేషాలు) వాటి అన్నింటి యొక్క (impressions) వాసనలను store చేసి ఉంచేది చిత్తం (subconscious mind). చూసిన, విన్న, రుచి, వాసన, స్పర్శలకు సంబంధించిన అన్నింటిని నిలువచేసి (store) మనసుకి, బుద్ధికి చేరవేస్తూ వుంటుంది.



4. **అహంకారం** (Ego): ఇది Ignorantly created false and limited 'I' (నేను). The role of this ego is to act to protect itself. For this it will utilize the entire body.
5. **Brain** (మెదడు): Hardware, Physical, వ్యక్తము

   Mind (మనస్సు): Software, Non Physical, అవ్యక్తము

సేవ : ఏది ఉన్నా లేకున్నా "నేనుపూర్ణంగా ఉన్నాను" అనే భావాన్ని వదిలిపెట్టకుండా, తృప్తితో మంచి పనైనా, మనసు పారేసుకోకుండా, పుణ్యంతో సహ, ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా, మనసు ఊరికే ఉండదు కాబట్టి నివృత్తే (వాసనలు తగ్గించటమే) ధ్యేయంగా, ఎదుటివారిని కూడా బంధంలో పడనీయకుండా వాళ్ళ బాధ, భయము, వెలితి తగ్గేటట్లు అవగాహన కలిగిస్తూ వీలైనంతవరకు భౌతికంగా, ఆర్థికంగా కూడా సహాయపడటమే సేవ.



75 సం॥ రానా రామ్ భిష్ణోయి, ఒక్కడే 27,000 మొక్కలు నాటి, సుదూరం నుంచి నీరు తెచ్చిపోసి, రాజస్తాన్ లోని ఎడారిని పచ్చగా మార్చివేసాడు.

బంధం vs స్వేచ్ఛ

భక్తికి సంబంధించిన పనులైనా, జ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టే పనులైనా, భౌతికశాస్త్ర విషయాలైనా, వ్యాపార, రాజకీయ కార్యక్రమాలైనా భార్యా పిల్లలు, స్నేహితులతో సంబంధాలలో ఐనా, రాగద్వేషాలతో మనసు పారేసుకొవటమే బంధం. (వాటి గురించిన ఆలోచనలు వ్యసనంగా మారటం).

ఏవైనా అడ్డంకుల వల్ల ఈ వ్యవహారాలలో / సంబంధాలలో నువ్వు చేయాలనుకున్నది చేయలేనప్పుడు బాధ కలిగి, అశాంతి, అసంతృప్తి మనసులో పెరిగితే ఆ విషయాలలో నువ్వు బంధంలో ఉన్నావని, స్వేచ్ఛని పోగోట్టుకున్నావని అర్థం.

ఉదా: ఉదయం కాఫీ టైం కి రానప్పుడు చిరాకు ఎక్కువైతే నీవు కాఫీ విషయంలో బంధంలో పడ్డావని గుర్తించు. ఏ వ్యక్తిగాని, సంఘటన, కార్యక్రమం గాని తన మనసులో ఎలాంటి వత్తిడిని కలిగించని స్థితిలో ఉన్నవాడు స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

work + ignorance = బంధం   work +intelligence = స్వేచ్ఛ

ఆర్జవం - ఇన్‌టిగ్రిటి

Integrity=Honouring "your word" as "your self"
Win = Without Integrity Nothing works

నీ మాటకు (నీకు నీవు అనుకున్నది గాని, ఇతరులకు చెప్పినది గాని) నీవు ఎంత విలువ ఇస్తావో, నీ జీవితం అంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఉదా: రేపు ఉదయం 9గం॥ మీ దగ్గరకు వస్తానని చెప్పినప్పుడు తప్పకుండా 9 గం॥ల లోపు అక్కడ ఉండటం. ఏదైనా బలమైన కారణంతో వెళ్ళలేకపోతే, వెళ్ళలేనని తెలిసిన వెంటనే, నీకు నీవుగా ముందే ఫోన్ చేసి చెప్పి, excuse అడిగి మళ్ళీ fresh గా appointment fix చేసుకోవటమే.

Integrity అంటే రోజూ ఉదయం 5గం॥లకు లేచి ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేసుకుంటానని అనుకున్నప్పుడు USA Flight Catch చేయటానికి ఎంత Alert గా Time ప్రకారం వెళ్తావో, అంత ముఖ్యంగా అనుకున్నది చేయటం. నీ మాటకు నీకు నువ్వు ఎంత విలువఇస్తే నీకు అంత ఆత్మ శక్తి, ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతాయి.

ధీరః = ధైర్యవంతుడు = బుద్ధితో ఆనందంగా ఉండేవాడు

పెన్సిల్‌తో రాసేటప్పుడు కూడా దానిముక్కు విరగకుండా జాగ్రత్త పడతాం కదా! ఉన్నదాన్ని జాగ్రత్తగా ఎక్కువ కాలం ఉపయోగపడేటట్లు చూసుకోవాలి గదా! లారీకి ఎదురుగా వెళ్ళేవాడిని మూర్ఖుడు అంటాం గాని, ధైర్యవంతుడు అనం కదా! తెలివితో కూడిన జాగ్రత్త వేరు, భయం వేరు. జాగ్రత్త వున్న చోట భయం వుండదు. Credibility పెరుగుతుంది నీమాటకున్న విలువతో పనులు చక్కగా జరుగుతాయి.

32. భారతీయులు vs AIDS Patients

నీవు భారతీయుడిగా వున్నావా? ఎయిడ్స్ పెషెంట్ గా వున్నావా?

మానసికమైన బద్ధకంతో ఉన్న, తెలివితేటలను పోగొట్టుకొని అనేక రకాల బలహీనతలను కలిగించుకొని కిందపడుతూ, మీదపడుతూ బ్రతుకుతున్న వారు **AIDS Patients** కాదా?

Acquired Intelligence Deficiency Syndrome.

















రెండు కళ్ళు లేని అతను ఎవరెస్ట్ ఎక్కాడు. రెండు కాళ్ళు లేని వాళ్ళు పర్వాతాలను ఎక్కారు, పరుగు పందెంలో విజయం సాధిస్తున్నారు. రెండు చేతులూ లేని వాళ్ళు విమానం నడుపుతున్నారు. రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు లేనతను లక్షల మందికి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తున్నాడు. ఇలా ఎన్నో వేల మంది ఎన్నెన్నో సాధించారు. ఇన్ని అంగ వైకల్యాలున్న వీరంతా **ok! What next?** అని భారతీయులుగా (జ్ఞానంతో రమించేవారుగా) ఏది చేసినా వాళ్ళ పనిలో నిమగ్నమై ఎన్నెన్నో సాధించారు.

వాళ్ళు చేసినవన్నీ నీవు చేయవలసిన అవసరం లేదు, కానీ నీవు కోరుకున్న లేక అనుకున్నది సాధించడానికి నీలోని ఏ **Deficiency** నీకు అడ్డుపడుతుంది? నీవు బలహీనంగా ఎందుకు బ్రతుకుతున్నావు? శక్తివంతంగా ఎందుకు జీవించటం లేదు.!

33. దేనికి బాధపడాలి? దేనికి భయపడాలి?

(శరీరం మరణించబోతుంది అని తెలిసినప్పుడు)



ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా 30 రోజుల తరువాత కూడా బ్రతికి ఉంటారని నూటికి నూరుపాళ్లు ఖచ్చితంగా చెప్పగలరా? ప్రతిరోజు జీవితపు చివరిరోజులాగా భావించినవాడు తన శరీరాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు గదా! సామాన్యులెవరికైనా త్వరలో చనిపోతావు అని తెలిసినపుడు, అనేక రకాలైన ఆలోచనలతో, కారణాలతో (మీ కారణాలు మీకు తెలుసు) బాధపడతారు, భయపడతారు. మరి జ్ఞానపూర్వకంగా ఆలోచించేవాడు యదార్థంగా దేనికి బాధపడాలి? దేనికి భయపడాలి?

చిన్నప్పటినుంచి ఈ రోజువరకు నీవు మూడుపూటలా భోంచేస్తూనే వున్నావు కదా! ఎన్నో వస్త్రాలు ధరించావు, ధరిస్తూనే ఉన్నావు కదా! పలక, బలపంనుంచి పుస్తకాలు, నోటు బుక్కులు, పెన్నులు మరియు పెన్సిల్లు ఎన్నెన్నో వాడుకున్నావు కదా! రోడ్లు, పాఠశాల భవనాలు, ఫర్నిచర్, కరెంట్, రవాణాసౌకర్యాలు ఇంకా ఎన్నో రకాలుగా ఇతరులచే అందించబడిన సౌకర్యాలు అనుభవిస్తూనే వున్నావు కదా!

ఆహారం నీదగ్గరకు చేర్చటం వెనక ఎంతమంది రైతుల శ్రమ ఉందో, ఒక కాగితం తయారవటం వెనక ఎంతమంది సాంకేతిక నిపుణుల శ్రమ ఉందో, ఎన్ని యంత్రాలను వాడారో, ఆ యంత్రాల తయారీకి ఎంతమంది ఇంజనీర్ల, ఎన్ని సంవత్సరాల శ్రమ ఉందో నీవెప్పుడన్నా ఆలోచన చేసావా? ఇలానే విద్యుత్ తయారి యంత్రములు, దగ్గరనుంచి two wheeler, బస్సులు, రైలింజన్ల తయారీవరకు వాడిన యంత్రాలను తయారు చేయడానికి ఎన్నివేల మంది యొక్క ఎన్ని సంవత్సరముల శ్రమ ఉన్నదో ఎప్పుడైనా ఆలోచన చేసావా? మీ కళ్ళెదురుగా కనబడుతున్న ఒక సెల్ ఫోన్ వెనక కొన్ని లక్షల మంది యొక్క కొన్ని సంవత్సరాల శ్రమ, తెలివి ఉన్నాయి కదా! మరి ఇన్ని లక్షల మంది తెలివిని, శ్రమను నీవు వాడుకుంటూనే ఉన్నావు కదా! (గుర్తించకుండానే) ఇప్పుడు జ్ఞానపూర్వకముగా ఆలోచించేవాడు "వీళ్ళందరికి నేను ఏమి తిరిగి ఇవ్వకుండా పోతున్నానే" అని బాధపడాలా! ఇంకా ఎన్నెన్నో అనుభవించాల్సినవి (ఇతరులనుండి) అనుభవించకుండా పోతున్నానని బాధపడాలా? పోయేలోపల నలుగురికి గరిష్ఠంగా (ఎక్కువగా) ఉపయోగపడాలని అనుకునే వాడు ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, శక్తిని అనుభవిస్తూ బిజీగా పూర్తిగా నిమగ్నమై నలుగురి కోసం చేయగలిగినదంతా చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి శ్రమతెలియదు, భయం దగ్గరకు రాదు.

> ప్రతిరోజు చివరి రోజుగా అనుకొని ఉన్న కాస్తసమయాన్ని సమాజానికి ఏ విధంగా ఉపయోగపడాలో అని పూర్తిగా నిమగ్నమై పనిచేసేవారికి జీవితంలో మరణమనేదే వుండదు.

34. MEMORY TECHNIQUE

Any capacity including memory can be developed with regular, continuous practice. Here we are giving you some memory techniques to enhance your memory power. Normally remembering long numbers is difficult for most of the people. But this capacity can be increased with the following technique.

- The technique involves converting numbers in to objects and connecting different objects with magical interrelation of one to the other and making it a chain of objects like a movie. This movie can be easily remembered and we can work back to recover the numbers containing any number of digits.

- **First step assigning English letters to 0 to 9 digits**

0=S,Z --- Sea, Zoo
1=T,D --- Tie, Day
2= N --- kNee
3=M — Maa
4=R --- RAY

Now for each digit identify one object related to the assigned Letter

5=L --- LAW POLICE
6=J,Ch,Sh --- Shoe
7=K, C, G --- Cow
8=V, F --- Victory (V)
9=P, B --- Bee

(Any one of the letter opp: to the digit can be used) The above table has to be remembered.

How to remember Two (2) Digit Numbers: First step is to create corresponding Object.

54 : L – R = Lorry, Layer
82 : F-N = Fan, Van
37 : M-G = Mug, Mike, Magi

69 : Sh-P = Ship, Shop, sheep, Chip
10 : T-S = Toes, Dosa, Toss

Then for your Ref. see Table from **00** to **99.** Any other object of your choice can be used based on the two sounds corresponding to the two letters. Corresponding to the two digits.

00 నుంచి 99 వరకు ప్రతి 2 అంకెల సంఖ్యలను మొదట Object గా మార్చుకోవాలి. Object పేరులో ఆ సంఖ్యలోని రెండు అంకెలకు సంబంధించిన లెటర్స్ యొక్క సౌండ్స్ ప్రధానంగా వినిపించేటట్లు వుండాలి. తరువాత ఆ వస్తువు పేరులోని ఈ రెండు సౌండ్స్ ఆధారంగా ఆ రెండు అంకెలను, తద్వారా ఆ సంఖ్యను గుర్తించగలుగుతాం. ఇప్పుడు 20 గాని 30 గాని అంతకు మించిగాని అంకెలున్న పెద్దసంఖ్యను ఎలా గుర్తుపెట్టుకోవాలో చూద్దాం.

ఉదా: 21, 32, 48, 99, 54, 96, 69, 04, 79, 14. మొదట ఈ పెద్ద సంఖ్యను రెండు అంకెల చిన్న సంఖ్యలుగా విడగొట్టుకొని వాటికి సంబంధించిన లెటర్స్‌తో వస్తువులను క్రియేట్ చేసుకోవాలి.



21=NT=Net; 32=MN=Moon; 48=RF=Roof; 99=PP=Pipe; 54=LR= Lorry; 96=Bch=Beach; 69=ShP=Ship; 04=SR=Saree; 79=Cp=Cup; 14=TR=Tire

ఇప్పుడు ఈ Objects అన్నింటిని ఒకదానికొకటి చిత్ర విచిత్రంగా కలిపి ఒక చైన్ లాగా చేస్తూ, మూవీలాగా స్పష్టంగా ఊహించుకోవాలి.

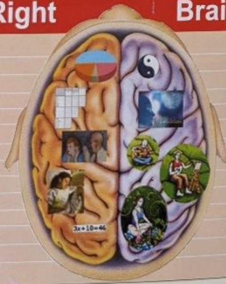
ఉదా: ఒక NET లో నుంచి MOON బయటికి వస్తుంది, ఆ MOON ఒక ఇంటి ROOF మీద దూకింది, ఆ అదురుకి ఇంట్లో నుంచి ఒక పెద్దPIPE బయటకు పొడుచుకుని వచ్చింది. ఈ PIPE బయటనుంచి వెళుతున్న LORRY లో ఇరుక్కుపోయింది. LORRY దానిని ఈడ్చుకుంటూ Beach కి వెళ్ళింది. Beach లో Ship బయలుదేరటానికి సిద్ధంగా వుంది. Ship నుంచి రంగుల Saree చుట్టుకొని ఒకరు (ఆ నెంబరు ఎవరికి సంబంధించినదో వారిని ఊహించుకుంటే బాగా గుర్తు ఉంటుంది) పెద్ద Cup తీసుకొచ్చాడు. Cup జారి ప్రక్కనే వ్రేలాడుతున్నా Tire లో పడిపోయింది.

ఈ రకంగా NET నుంచి Tyre వరకు ఒకదానికొకటి Illogicalగా, Cristal clearగా Link చేయటం వల్ల మొత్తం ఒక మూవి గా గుర్తుంటుంది. అప్పుడు ముందునుంచి వెనకకే కాకుండా వెనక నుంచి ముందుకి కూడా అన్ని వస్తువులు గుర్తుంటాయి. వాటి సంఖ్యలను అంకెలను గుర్తించటం వల్ల మొత్తం నెంబర్ ని ముందు నుండి వెనకకు వెనక నుంచి ముందుకు కూడా తేలికగా చెప్పగలుగుతాం.

ఉదా: Cat (71) పరుగెత్తుతూ ఎగిరి Bus (90)మీదికి దూకింది. Bus ఒక పెద్ద Pipe (99) లో దూరింది. Pipe రెండోవైపు వెళ్ళివెళ్ళి File (85) దూరింది. File లో ఒక Jail (65) ఉంది. Jail(65) లోపల ఒక Nun(22) ప్రార్థన చేస్తూ ఉంది. సంఖ్య = 719099856522 . ఇలా Practice చేస్తూవుంటే memory తోపాటు concentration & creativity కూడా బాగా పెరుగుతాయి.

Left and Right Brain Functions

Left-Brain Functions
Logical
Sequencial
Rational
Math and Science
Analytical
Objective
Facts rule
Words and Languages
Present & Past
Acknowledges
Reality based
Safe
Cautious



Right-Brain Functions
Random
Intuitive
Holistic
Philosophy&Spiritualism
Synthesizing
Subjective
Imagination rules
Symbols and Images
Present and Future
Appreciates
Fantasy Based
Adventurous
Carefree/Risk Taking

35. సాధన

ప్రతి రోజు డైరి వ్రాసుకోవటం ద్వారా స్వయం పరిశీలన చేసుకొని తెలివినీ, ఎఱుకను పెంచుకొని, తద్వారా రోజురోజుకి, స్వేచ్ఛను, శక్తిని, ప్రేమను పెంచుకోవటం.

(This is regarding self Examination to improve intelligence and awareness by Writing Dairy daily thereby enhancing POWER, FREEDOM & LOVE Day by day.)



1. నిన్ను బాధపెడుతూ, అవమానిస్తూ (**Insult**), విమర్శిస్తూ (**Criticize**), మరియు నీకు అనేక రకాలుగా కష్టాన్ని, నష్టాన్ని కల్పిస్తున్న - కల్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్న వారి మనసులోని బాధను, భయాన్ని, వెలితిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నావా?
2. వాళ్ళు ఏ అభిప్రాయాలల్లో, కథలలో ఇరుక్కుపోవటం వల్ల, ఏదృష్టి (**View**) తోచూడటం వలన అలా ప్రవర్తించారు అని నీవు అనుకుంటున్నావు? వ్రాయి.
3. నీ దృష్టి (View) ని మార్చుకోవటానికి, వాళ్ళను ఆ ఇరుక్కుపోవటం (fixed opinions, stuck-up) నుంచి బయటపడవేయటానికి ఏ రకమైన నిర్ణయం తీసుకున్నావు?
4. రేపు నీవు ఎవరెవరితో, ఏ ఏ విషయాలలో, వ్యవహరం (Interact) చేయబోతున్నావో, వారి గురించి ఏ విధంగా అర్థం చేసుకుంటే, నీ దృక్పధం (Context / Background) ఏ విధంగా ఉంటే సత్ఫలితం ఉంటుందని నీవు అనుకుంటున్నావో వ్రాయి.
5. ఎదుటి వాళ్ళను, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులను, గురువులను, ఆత్మీయులను, అర్థం చేసుకోలేని నీ బలహీనతను గుర్తించినప్పుడు, నీ (బలహీనతను) అజ్ఞానాన్ని వాళ్ళతో ధైర్యంగా పంచుకొని తద్వారా నీ శక్తిని, స్వాతంత్ర్యాన్ని పెంచుకొంటున్నావా?
6. లేని తక్కువ తనాన్ని, బలహీనతలను కల్పించుకొని, వాటి నుండి భయపడకుండా నీవు అజ్ఞానంతో చేసే ప్రయత్నంలో ఏ విధంగా శక్తిని, స్వాతంత్ర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటున్నావో గుర్తిస్తున్నావా?
7. నీ శక్తిని పెంచే ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, ధ్యానం (Meditation) ఆచరిస్తూ Awareness పెంచుకుంటున్నావా? మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆహారంలో మార్పులను చేసుకొని ఆచరణలో పెడుతున్నావా?
8. "నేను" ఇంటిగ్రిటి తో ఉంటున్నానా" అంటే "నా మాటకు "నేను" విలువిస్తున్నానా"? అని గమనిస్తూ ఇంటిగ్రిటితో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి శక్తిని అనుభవిస్తున్నావు? నీ మాటను నీవు పట్టించుకోకుండా ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి బలహీనతను అనుభవిస్తున్నావో వ్రాయి?

36. ప్రాణాయామం vs ధ్యానము (ఆనాపానసతి)



మనసుపెట్టి (Intentionalగా) గాలిని నెమ్మదిగా, పూర్తిగా క్రమపద్ధతిలో లోనికి తీసుకుని బయటికి వదులుతూ ఉండటాన్ని ప్రాణాయామము అంటారు. శరీరంలో ప్రాణశక్తిని పెంచటంతో పాటు, ప్రశాంతత ను కలిగిస్తుంది. సహజంగా జరుగుతున్న శ్వాసకి ఎలాంటి ఆటంకం కలిగించకుండా, ఏ మార్పు చేయకుండా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల పై ధ్యాస ఉంచటమే ఆనాపానసతి అనే ధ్యానము. ఇది పూర్తిగా మానసిక ప్రక్రియ. దీని వలన ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకతతో పాటు సహనము, ఆనందము, ఆంతరంగిక స్వేచ్ఛ పెరుగుతాయి.

37. ఆసనాలు vs వ్యాయామం

వివిధ భంగిమలలో ఒక్కొక్క శరీర భాగంలో ఒత్తిడి కలిగేటట్లు కొద్ధిసేపు (Few seconds to 1minute) ఉంచటాన్నే ఆసనాలు అంటారు. దీని వలన ఒత్తిడి కలిగిన అంగానికి రక్త ప్రసరణ ఎక్కువై ఆహారం, ఆక్సిజన్ బాగా అంది కణములు వృద్ధి చెందటం, శక్తి పెరగటం జరుగుతుంది. నొప్పి వచ్చేటట్లు ఏ ఆసనం కూడా చేయరాదు. నొప్పితో ఎక్కువసేపు పొరపాటున కుడా చేయకూడదు. ఆసనాలు అన్ని వయసుల వారు కూడా చేయటానికి వీలవుతుంది. శరీరం, మనస్సుల మధ్య సమన్వయం (coordination) పెరుగుతుంది.



వ్యాయామం వల్ల శరీరభాగాలలో ముఖ్యంగా శక్తి ఖర్చవుతుంది. శక్తిని అందించటానికి, రక్తప్రసరణ పెరగటం దాని కోసం హార్ట్, లంగ్స్‌కి కూడా వ్యాయామం అవుతుంది. నిత్యం అనేకరకాల పనులు ఎక్కువగా చేసేవారికి వ్యాయామం అవసరం ఉండదు. ఇది అన్ని వయసులవారు చేయలేరు, సమయం కూడా ఎక్కువ కావాలి. కాని సున్నితమైన కొన్ని అవయవాలు, గ్రంథులు (Glands) సరిగ్గా పనిచేయాలంటే Scientificగా చేసే ఆసనాలు చాలా అవసరం.

38. ప్రాణాయామము

పుట్టినప్పుడు మొదటి శ్వాసతో జీవితము ఆరంభమై చివరిశ్వాసతో అంతమైపోతుంది. ఆహారం లేకపోతే 2 నెలలు, నీరు లేకపోతే 2 వారాలు బ్రతకవచ్చు గాని గాలి లేకపోతే 4 ని॥లు కూడా బ్రతకలేం. తిన్న అన్నం శక్తిగా మారాలంటే ప్రాణవాయువు అవసరం. పూర్తి శక్తితో ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా శరీరానికి అందించాలి. అనారోగ్యం కలిగినా, యాక్సిడెంట్ అయినా ముందు ఆక్సిజన్ అందిస్తారు కదా!

మనం నార్మల్‌గా ఊపిరితిత్తులను 25% కూడా ఉపయోగించటం లేదు. మనస్సు పెట్టి నెమ్మదిగా, పూర్తిగా గాలి పీల్చుకొని, కొద్దిసేపు ఆపి, నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలిని వదిలి, క్షణం ఆపి మరల, మరల... మరల.. చేస్తుంటే క్రమక్రమంగా ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచించి, ప్రాణశక్తిని అధికంగా శరీరానికి అందిస్తాయి. ఇది ఒక అత్యంత సులభమైన ప్రాణాయామ విధానం. ఒక్కొక్క ముద్రతో ప్రాణాయామం చేస్తే ప్రాణశక్తి శరీరంలోని ఒకొక్క భాగానికి చేరుతుంది. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడే గాక దాని వల్ల నార్మల్‌గా కూడా శ్వాసవేగం తగ్గుతుంది. అంటే నిమిషానికి 12 నుంచి 15 శ్వాసల బదులు నిమిషానికి 3 నుండి 4 శ్వాసలౌతాయి, (ప్రాణాయామములో) దీనితో ఆరోగ్యవంతమైన జీవితకాలం పెరుగుతుంది.

ఉదా: జంతువు	నిమిషానికి శ్వాసలు	అయుర్దాయం సంవత్సరాలల్లో
కుక్క	70	10
ఏనుగు	15–20	100
మనిషి	12–15	160
తాబెలు	4–5	500
నాగుపాము	2–3	1000

మీ దగ్గరలో ఉన్న యోగా కేంద్రానికి గాని, యోగా టీచర్స్ దగ్గరకు గాని వెళ్ళి ప్రాణాయామం నేర్చుకుని, రెగ్యులర్ గా ప్రాక్టిస్ చేస్తే జీవితం చైతన్యవంతం అవుతుంది. మనస్సుపెట్టి చేయటం వలన ప్రశాంతత కూడా కలిగి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఏదో ఒక ఆసనంలో కూర్చొని వెన్నుని నిటారుగా పెట్టి, కళ్ళుమూసుకొని శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టి చేయవలెను.



39. ధ్యానం

సోహం=ఆనాపానసతి అంటే... "శ్వాస మీద ధ్యాస"



ధ్యానం చేసే పద్ధతి: సుఖాసనంలో... హాయిగా... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్లు రెండూ మూసుకుని.. సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను... ఏకధారగా... గమనిస్తూ వుండాలి! ఏ దేవతా రూపాన్ని ప్రత్యేకంగా ఊహించుకోరాదు! ఏ దైవ నామస్మరణ వుండరాదు! శ్వాసలనే ఆహ్లాదంగా గమనిస్తూ వుండాలి. మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తూన్నా, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే.. ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే... క్రమ క్రమంగా.. ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి... ఇదే ధ్యానస్థితి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి.. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి... నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

స్పర్శాన్కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః
ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ గీత:5-27

అనునిత్యం ధ్యానాభ్యాసం: ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిముషాలు... తప్పని సరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చేయాలి. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, ప్రయాణాలలో, ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు ఎంత ఎక్కువ సేపు ధ్యానంలో ఉంటే అంత లాభం.

YouTube Spiritual reality Power of meditation in Telugu

సమాధి అభ్యాసము: సాక్షి సాధన: Being the Witness: Non Doing

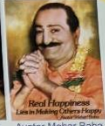
మనసులో కదిలే ప్రతి ఆలోచనను "సాక్షిగా" గమనించటమే సమాధి అభ్యాసము. కొద్దిగా అలసట, కొద్దిగా ఆకలి ఉన్నప్పుడు కళ్ళుమూసుకుని, వెన్నుని నిటారుగా ఉంచి, సుఖాసనంలో 20ని॥లు దాటకుండా కూర్చోవాలి. రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండగలిగే అభ్యాసమే సమాధి అభ్యాసము. **Do not create thoughts. Do not reject thoughts. Do not follow thoughts; Do not hold on to thoughts. (this is non- doing)**

నద్వేష్టి సంప్రవృత్తాని న నివృత్తాని కాంక్షతి గీత:14-22, గుణా వర్తంత ఇత్యేవ యో(అ)వతిష్ఠతి నేంగతే గీత:14-23



40. మౌనం


Ramana Maharshi



Avatar Mehar Baba

"మౌనం" ఎంతో శక్తివంతమైనది. మనం నిరంతరం మాటల ద్వారా, ఆలోచనలతో మన నుంచి మనం బయటకు పరుగులు తీస్తుంటాం. "మౌనం" మనల్ని మనకే పరిచయం చేస్తుంది. మన ఆలోచనల తీరుపై ఎఱుక కల్గిస్తుంది. మనపై మనం అదుపు సాధించడానికి సహకరిస్తుంది. కొత్త ఉపాయాలను సూచిస్తుంది. "మౌనం" అంటే కేవలం నోరుమూసుకొని మనస్సులో రకరకాల విషయాలను మననం చేస్తూ వుండటం కాదు. నిజమైన "మౌనం" అంటే మనస్సులో కూడా "మౌనం"గా వుండాలి దీనికి ధ్యానసాధన ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

యతో యతో న్చిరతి మనశ్చంచలమస్థిరమ్। తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ గీత:6-26,
గీత: 17-16

శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నిపెంచే ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, ధ్యానము, స్వాధ్యాయములను (Self Education) అందించే యోగా కేంద్రాలను ఎంత సద్వినియోగ పరచుకుంటే అంత ప్రయోజనం ఉంటుంది.

41. ఆహారం - ఆరోగ్యం



సరైన ఆహారం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగాను, శక్తివంతంగాను, మనస్సును సాత్వికంగాను ఉంచుతుంది. మంతెన సత్యానారాయణరాజు గారు అందించిన ప్రకృతి ఆహర పద్ధతులను వీలైనంతవరకు పాటించడం ఎంతో శ్రేయస్కరం.

అతి సర్వత్ర వర్జయేత్... గీత:6-16, 17

90% రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇచ్చే నేచురోపతిని నీవు 6 నెలలలోనే నేర్చుకొని నీకు, నీ కుటుంబానికి, సమాజానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడవచ్చు. నీవు ఏ ఇతర రంగంలో ఉన్నా, ఇది సుసాధ్యమే. శ్రద్ధతో కృషి చేస్తే నీకున్న అనంతమైన జ్ఞానంతో నీయొక్క జ్ఞాపక శక్తిలో 0.1% వాడినా, నీవు ఒక సూపర్ డాక్టర్ అవుతారు.



మనిషికి దూరంగా ఉంటున్న ఎన్నో జంతువులు, మనిషికన్నా ఎంతో ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాయి. పళ్ళు కూడా ఊడిపోవటం లేదు.

స్వార్థభారతి SPEL-G CT

స్వార్థభారతి **SPEL-G CT** అను సంస్థపేరుతో ప్రచురణ అయ్యే ఈ పుస్తకాన్ని చూచిన మీకు మొట్ట మొదటిగా వచ్చే ప్రశ్న స్వార్థభారతి పేరు ఏమిటి అని కదా!!!

ప్రతి ఒక్కరు కోరుకునేది ఎప్పుడూ తృప్తిగా వుండాలనే కదా! అంటే శాశ్వతమైన నిండుతనమే (పూర్ణత్వం) (**SP**) కదా! (స్వ+అర్థం= స్వప్రయోజనం) అదే నిజమైన జ్ఞానవంతమైన స్వార్థం కదా! దీనిని కేవలం జ్ఞానంతోనే పొంది, ఆనందించగలం కదా! భారతి అంటే జ్ఞానంతో ఆనందాన్ని అందించడం. **స్వార్థభారతి అంటే స్వప్రయోజనమైన శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని జ్ఞానం ద్వారా అందించే సంస్థ అని మా ఉద్దేశ్యం.**

SPEL-G :-నుండి గ్రహించవలసిన భావములు.

God (Nature) Graciously Given Gift= Intelligence. The real respect to God(Nature) is to utilize the intelligence given by him fully (I=GGGG)

SP– శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని అనుభవిస్తున్న Sportive Person కు the question of Survival (S) does not arise. He always sees Possibility (P).Simple గా చెప్పాలంటే Growing by Giving not by Grabbing is the best spelled word starting with G.

For A Sportive Person (SP) Entire Life is a Game (ELG), A Game of Learning and Giving, Giving as an Expression of Love and Gratitude (ELG), particularly to Parents secondly to the Spouse there by experiencing, Ever Lasting, Growth(ELG). Experience of Ever Lasting Growth is Experience of Brahman i.e., Bliss. **Growth by giving is experience of LIFE, Contraction by seeking is experience of "DEATH"**

G: Giving and for giving is wisdom - నిండుతనం, తృప్తిని అనుభవించడం.

Getting and for Getting is Ignorance- అసంతృప్తిని, వెలితిని అనుభవించడం.

CT - Choosing Continuous Transformation instead of Temporary Change. Choosing Clarity of Thought by Clinging on to the Truth. Continuous Coaching and Training.

Awards Received By Mohan Rao



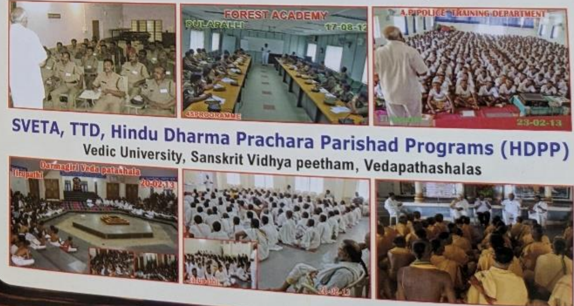
The Highest National Award from Govt. of India Through President R. Venkataraman 1989.

Police & Forest Department

DSP Office Amberpet Police Head Constables & Training Officers

SVETA, TTD, Hindu Dharma Prachara Parishad Programs (HDPP)

Vedic University, Sanskrit Vidhya peetham, Vedapathashalas



Seminar in B.Ed & D.Ed College of Education

Millinium B.Ed College
Sanga Reddy
Date: 02-11-09

S.S.R College of Education
Kothapeta(Amalapuram)
30-03-12
4S Programme

Workshops in Junior College

4s Programme

KARIMNAGAR
DATE:22-12-'10

Training Program in Schools

Z.P.H. SCHOOL

A.P.RESIDENTIAL SCHOOL

MEDAK

Govt.Principals&Teachers
Adilabad

MEDCHEL
GOVT.JR COLLEGE

Seminar in TTD Subhapradam Program

SUBHAPRADAM-2015

ఆత్మస్థైర్యం అన్ని విధాల మేలు

...శలు వికసించేలా...

గీతాసారమే... ఆయుధమై...

అనంత శక్తిని సాధించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆనందం

విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేత

నిరంతర సాధనతోనే లక్ష్య ఛేదన

ప్రతి ఇంట్లో ఒక వివేకానందుడు పుట్టాలి

ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి

సమస్యలు వస్తే భయపడకూడదు

PATANCHERU, MEDAK DT 02-08-2014
PERSONALITY DEVELOPMENT PROGRAMME

వక్తిత్వ వికాసాన్ని అలవర్చుకోవాలి

జాతీయ భావం పెంపొందించుకోవాలి

"నేను" అనే మార్పులేని మూలచైతన్యాన్ని తెలుసుకుంటే....

- అనంతశక్తి గురించి తెలుసుకున్నట్లే..
- శాశ్వతత్వాన్ని, పూర్ణత్వాన్ని గురించి తెలిసినట్లే..
- కోరికలను, భయాలను, మూలాలతో సహ గుర్తించనట్లే ..
- ఆత్మన్యూనత, అహంకారాలకు తావు లేనట్లే..
- నేర్చుకోవడంలో వున్న సహజత్వాన్ని గుర్తించినట్లే..
- సృజనాత్మకత, ఏకాగ్రత, ప్రేమ, సఖ్యతలకు మూల బీజాలను గుర్తించినట్లే..
- మనస్సు మాయను ఛేధించినట్లే..
- Subconscious Mind లో ఉన్న వాసనలకు అధిపతి అయినట్లే..
- సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను పొందినట్లే..
- నిజమైన లీడర్ గా ఎదిగినట్లే..

అయితే **"నేను" ఎవరిని?**





Yadlapalli Mohan Rao, B.E (E&CE), is the founder & chairman of **Swaartha Bharathi SPELG- CT.** He is an industrialist.

He is the Managing Director of M/S Sirveen Print Pack (P) Ltd Hyd. Chairman of M/S Sirveen Control Systems (P) Ltd Hyd. MJF Member in "Lions Clubs International". Patron Member of "Red Cross" Society.

He received Two Highest National Awards among the entire small Scale sector, one from the Government of India, and the other from the Confederation of Small Scale Industries Associations.

Conducted over 1500 workshops in the name of

సత్యశోధన - శక్తిసాధన

"EMPOWERMENT THROUGH SELF EDUCATION."